



# هنر آشپزی با گوشت چرخ کرده (کوفته ها)

مجموعه ای از غذاهای لذیذ  
با انواع گوشت چرخ کرده گوساله، بره و مرغ  
شامل کباب، سنبوسه، پیراشکی، کتلت و ...  
همراه با توضیحات کامل



منتدى اقرأ الثقافي

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)



## مقدمه

دستورات و ایده های جالب و فوق العاده در این کتاب برای آماده کردن و سرو گوشت چرخ کرده بطور حتم دوستان و خانواده را تحت تأثیر قرار می دهد .  
گوشت چرخ کرده محبوب ترین ، اقتصادی ترین و بدون شک متنوع ترین و متداولترین فرم گوشت می باشد .

شما باید تنها فکر کنید که چه چیزی می خواهید با آن درست کنید - آن را رولت کرده یا شکل بدهید سپس گوشت را آب پز کرده ، در فر یا ماهیتابه بپزید ، تفت داده یا سرخ کنید .  
امروزه سوپرمارکتها یا قصابها به دلیل آگاهی بر این موضوع که امروزه افراد به فکر سلامتی و تندرستی خود هستند ، سعی می کنند تا گوشت کم چرب تهیه نمایند .  
این یک پیشرفت فکری برای خانواده ها و افرادی است که به سلامتی خانواده خود اهمیت می دهند .

دستورات این کتاب همگی از گوشت چرخ کرده کم چرب استفاده شده است ،  
بهرحال آنها به همان نسبت که با گوشت چرخ کرده در حد استاندارد آماده شوند ، بسیار لذیذ هستند .









# گوشت چرخ کرده

## گوساله



اگر در یک دستور غذایی لازم است که گوشت چرخ کرده تفت داده و قهوه ای شود ، کمی روغن را در ماهیتابه ای گرم کنید و گوشت را به آن افزوده و بطور مرتب بهم بزنید تا رنگ گوشت عوض شده و از قرمز به قهوه ای روشن تغییر پیدا نماید .

گوشت چرخ کرده باید از هم باز شود و بصورت توده چسبیده بهم نباشد . گوشت را در حین تفت دادن با استفاده از چنگال یا پشت قاشق از هم باز کنید . برای پخت رژیمی بخصوص هنگامی که از گوشت خیلی کم چرب استفاده می کنید - تنها گوشت را در قابلمه قرار داده و به آن آب اضافه کنید تا کاملاً مرطوب شود .

قابلمه را روی حرارت قرار داده و بهم بزنید تا رنگ گوشت از صورتی به خاکستری تغییر پیدا کند .

ادویه و چاشنی های مورد نظر را بیافزایید و بپزید .

گوشت چرخ کرده نیاز دارد تا بمدت ۳۰ - ۲۵ دقیقه

با حرارت ملایم بجوشد .





## برگر گوشت همراه با مایونز با چاشنی خاروک

### مواد لازم ( برای ۶ نفر ) :



گوشت چرخ کرده گوساله ۵۰۰ گرم  
گوشت چرخ کرده گوسفندی ۲۵۰ گرم  
پیازچه خرد شده ۴ عدد  
سیر رنده شده ۲ حبه  
پوست خلال لیموی رنده شده ۲ قاشق چایخوری  
شوید تازه خرد شده ۱ قاشق چایخوری  
صدف کنسرو شده ۱۸ عدد  
ژامبون گوشت ۶ ورق  
سرکه قرمز ۲ قاشق غذا خوری  
روغن زیتون ۲ قاشق غذا خوری

### مواد برای تهیه مایونز با چاشنی خاروک :



سس مایونز ۲ قاشق غذا خوری  
خامه غلیظ ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )  
دانه خاروک خرد شده ۲ قاشق چایخوری  
پوست خلال لیموی رنده شده ۱ قاشق چایخوری  
خیار شور ۱ عدد کوچک خرد شده

### طرز تهیه :

۴- همبرگرها را خارج کرده و روی کباب پز از قبل گرم شده با حرارت متوسط بمدت ۷-۵ دقیقه هر طرف را سرخ کنید تا بپزد .  
۵- برای تهیه سس : مایونز ، خامه ، دانه خاروک ، خلال لیمو و خیار ترشی را در کاسه ای با هم مخلوط کنید و با همبرگرها سرو نمایید .

#### نکته :

شما می توانید بجای صدف از برگه زردآلو ، آلوچه یا برشهای پنیر برای میان همبرگرها استفاده کنید .

۱- گوشت چرخ کرده گوساله و گوسفندی ، پیازچه و سیر ، خلال لیموی رنده شده و شوید را در کاسه ای با هم مخلوط کنید . مخلوط را بصورت ۱۲ برش گرد شکل دهید .  
۲- روی نیمی از همبرگرها ، سه صدف بگذارید سپس باقی همبرگرها را روی آنها قرار دهید و لبه ها را بهم فشرده و محکم کنید . یک برش ژامبون را روی هر همبرگر قرار داده و آنها را با خلال چوبی محکم کنید .  
۳- روغن و سرکه را در کاسه ای باهم مخلوط کنید . همبرگرها را به آن افزوده و بمدت ۱۰ دقیقه در چاشنی بخوابانید .



## سبب نان با مخلوط تند گوشت

### مواد لازم ( برای ۴ نفر ) :

روغن زیتون ۱ قاشق غذا خوری  
پیاز خرد شده ۱ عدد  
سیر رنده شده ۲ حبه  
فلفل دلمه ای سبز ۱ عدد خرد شده  
گوشت چرخ کرده گوساله ۵۰۰ گرم  
فلفل قرمز شیرین ۲ قاشق چایخوری  
فلفل قرمز تند خرد شده ۱/۲ قاشق چایخوری  
پودر زیره ۱/۲ قاشق چایخوری  
پودر فلفل قرمز تند ۱ قاشق چایخوری  
پوره گوجه ۴۴۰ گرم  
عصاره گوشت گوساله ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )  
سرکه قرمز ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )  
کنسرو لوبیا قرمز ۳۱۵ گرم آبکش شده  
پودر فلفل سیاه تازه  
روغن نباتی برای سرخ کردن  
خامه ترش ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ گرم )  
نان ساجی ۴ عدد

**طرز تهیه :**

۱ - روغن زیتون را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید . سیر ، پیاز و فلفل دلمه ای سبز را افزوده و بمدت ۳ - ۴ دقیقه تفت دهید تا پیاز نرم شود . گوشت چرخ کرده را نیز بمدت ۵ دقیقه تفت دهید تا قهوه ای شود .

۲ - فلفل قرمز شیرین ، پودر فلفل قرمز ، زیره ، فلفل قرمز تند ، پوره گوجه ، عصاره گوشت و سرکه را به مخلوط گوشت بیافزایید و آن را بجوشانید . بمدت ۲۵ دقیقه بطور مرتب بهم بزنید تا مایع کم شده و مقدار آن نصف شود . لوبیا و فلفل سیاه را اضافه کنید و بمدت ۱۰ دقیقه دیگر بپزید .

۳ - روغن نباتی را در قابلمه بزرگی گرم کرده بطوریکه پس از فروکردن یک تکه نان در آن بمدت ۵ ثانیه قهوه ای شود . نان های ساجی را یکی یکی بمدت ۳ - ۴ دقیقه در روغن سرخ کنید تا طلایی شوند و با ملاقه کوچکی آن را به شکل یک سبب فرم دهید . سپس روی دستمال تمیزی قرار دهید تا روغن اضافی آنها گرفته شود . مخلوط گوشت را با قاشق در سبدهای نان بریزید و روی آنها را با خامه ترش گوشت تزئین کنید .

**نکته :** ایده جدید و ساده دیگر برای سرو این مخلوط تند و چاشنی دار گوشت ، پخش کردن آن روی سیب زمینی های پخته و داغ می باشد . چهار عدد سیب زمینی بزرگ را در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد ( ۴۰۰ درجه فارنهایت ) بمدت ۱ ساعت یا در ماکروفر با قدرت ۱۰۰٪ بمدت ۱۵ دقیقه بپزید تا نرم شوند . یک شیار بالای سیب زمینی ها ببرید و آن را فشار دهید . مخلوط گوشت را با قاشق روی سیب زمینی ها پخش کنید و خامه ترش را روی آن بریزید .





## برنج مخلوط با کوفته قلقلی

**مواد لازم ( برای ۶ نفر )**

**طرز تهیه :**

**مواد برای تهیه کوفته قلقلی تند :**

گوشت گوساله چرخ کرده ۲۵۰ گرم  
پیاز خرد شده ۱ عدد  
پودر فلفل قرمز تند ۱/۲ قاشق چایخوری  
سس کاری ۱/۲ قاشق چایخوری  
سفیده تخم مرغ ۱ عدد زده شده  
روغن نباتی برای سرخ کردن

**مواد برای تهیه مخلوط برنج :**

تخم مرغ ۲ عدد زده شده  
سس سویا ۱ قاشق غذاخوری  
روغن بادام زمینی ۱/۴ فنجان ( ۶۰ میلی لیتر )  
پیاز ۲ عدد خرد شده  
سیر رنده شده ۲ حبه  
۱/۲ فلفل دلمه ای قرمز خرد شده  
۱/۲ فلفل دلمه ای سبز خرد شده  
فلفل قرمز تند ۱ قاشق چایخوری  
فیله سینه مرغ خرد شده ۱ عدد  
فیله گوشت خرد شده ۳۷۵ گرم  
میگوی خام ۲۵۰ گرم تمیز شود  
جوانه لوبیا ( ماش ) ۱۲۵ گرم  
برنج ۵۰۰ گرم ( ۱/۴ و ۲ فنجان ) پخته شده  
گشنیز تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری

۱ - برای آماده کردن کوفته قلقلی : گوشت چرخ کرده ، پیاز ، فلفل ، سس کاری و سفیده تخم مرغ را در کاسه ای با هم مخلوط کنید سپس آن را بصورت توپهای قلقلی کوچک فرم دهید .

۲ - روغن نباتی را در قابلمه بزرگی گرم کنید بطوریکه یک تکه نان کوچک پس از فروکردن در روغن بمدت ۵۰ ثانیه قهوه ای شود . کوفته های قلقلی را بمدت ۴ - ۵ دقیقه در روغن سرخ کنید تا طلایی شده و بپزند . سپس کوفته ها را روی دستمال تمیزی قرار دهید تا روغن اضافی آنها گرفته شود . کوفته ها را به سیخ بکشید و کنار بگذارید و گرم نگه دارید .

۳ - برای آماده کردن برنج : تخم مرغ ها و ۱ قاشق چایخوری سس سویا را در کاسه ای با هم مخلوط کنید ۱ قاشق غذا خوری روغن بادام زمینی را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید . مخلوط تخم مرغ را افزوده و بدون اینکه آن را بهم بزنید ، بپزید تا سفت شده و شکل بگیرد . املت را از ماهیتابه خارج کنید . نیمی از آن را بصورت تکه های کوچک و نیم دیگر را بصورت خالهای باریک خرد کنید و کنار بگذارید .

۴ - باقی روغن بادام زمینی را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید . پیاز ، سیر و فلفل های دلمه ای را بمدت ۴ - ۳ دقیقه در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود . فلفل قرمز تند ، فیله گوشت قرمز و مرغ را افزوده و بمدت ۱۰ - ۸ دقیقه دیگر بپزید تا گوشت قهوه ای شود . ۵ - میگوها ، جوانه ماش و برنج را بیافزایید و بمدت ۵ - ۴ دقیقه بپزید تا مخلوط گرم شود . گشنیز ، املت خرد شده و باقی سس سویا را اضافه کنید و بمدت ۲ - ۱ دقیقه دیگر بهم بزنید .

۶ - برای سرو غذا ، مخلوط برنج را با قاشق وسط دیس بریزید . برشهای خاللی املت را روی آن پخش کرده و سیخ های گوشت قلقلی را اطراف آن قرار دهید .

**نکته :**

در این غذای سنتی اندونزی ، شما می توانید بجای کوفته قلقلی از گوشت مرغ یا گوساله چرخ شده استفاده کنید .









## سالاد گوشت و فلفل دلمه ای کبابی

### مواد لازم ( برای ۴ نفر ) :

ماکارونی نیزه ای ۱۲۵ گرم پخته و خنک شود  
 فلفل دلمه ای قرمز ۲ عدد  
 کبابی شده و بصورت خلال خرد شود  
 فلفل دلمه ای زرد یا سبز ۲ عدد  
 کبابی شده و بصورت خلال خرد شود  
 قارچ خرد شده ۱۲۵ گرم  
 زیتون سیاه بدون هسته ۱۵۵ گرم  
 برگ اسفناج ۵ عدد  
 ساقه آنها جدا شده و ریز خرد شود

### مواد برای تهیه گوشت کبابی معطر :

گوشت گوساله چرخ کرده ۵۰۰ گرم  
 گوشت گوسفندی ۱۸۵ گرم  
 سیر رنده شده ۲ حبه  
 رزماری تازه خرد شده ۱ قاشق چایخوری  
 ریحان تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری  
 ژامبون گوشت ۲ ورق خرد شده  
 روغن زیتون ۱ قاشق غذا خوری  
 پودر فلفل سیاه تازه

### مواد برای تهیه چاشنی سبزیجات معطر :

روغن زیتون ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )  
 سرکه قرمز ۱/۴ فنجان ( ۶۰ میلی لیتر )  
 ریحان تازه خرد شده ۲ قاشق چایخوری یا  
 ریحان خشک ۱ قاشق چایخوری  
 پونه تازه خرد شده ۱ قاشق چایخوری یا  
 پونه خشک ۱/۲ قاشق چایخوری  
 پودر فلفل سیاه تازه

۱ - برای آماده کردن گوشت بصورت کبابی : گوشت چرخ کرده گوساله و گوسفندی ، سیر ، رزماری ، ریحان ، ژامبون گوشت خرد شده ، روغن زیتون و فلفل سیاه را در کاسه ای با هم مخلوط کنید سپس مخلوط را به شکل سوسیس هایی بطول ۱۰ سانتی متر فرم دهید . سوسیسهای گوشت را در کباب پز گرم شده با فر بمدت ۱۵ - ۱۰ دقیقه کباب کنید و گاهی برگردانید تا قهوه ای شده و بپزند . آنها را کنار بگذارید تا کمی خنک شده سپس سوسیس ها را بصورت اریب برش بزنید .

۲ - برای آماده کردن چاشنی : روغن زیتون ، سرکه ، ریحان ، پونه و فلفل سیاه را در کاسه ای با هم مخلوط کنید . برش های اریب سوسیس گوشت ، ماکارونی نیزه ای ، فلفل دلمه ای قرمز ، فلفل دلمه ای زرد یا سبز ، قارچ و زیتون ها را در کاسه ای با هم مخلوط کرده و چاشنی را با قاشق روی آن بریزید و بهم بزنید تا ترکیب شوند . برگهای اسفناج را کف دیس سرو غذا پخش کنید سپس مخلوط گوشت و سبزیجات را روی آن بریزید .

### نکته :

برای جلوگیری از چسبیدن ماکارونی استفاده شده در سالاد به یکدیگر ، آن را بلافاصله پس از آبکش نمودن زیر آب سرد بشویید . این سالاد لذیذ همراه با مقداری نان ترد یا نان گندم یک وعده غذایی کامل محسوب می شود .







## کوفته قلقلی به سبک خاور میانه

### مواد لازم ( برای ۴ نفر ) :

گوشت گوساله چرخ کرده ۵۰۰ گرم  
بلغور گندم ۶۰ گرم پخته شده  
ادویه مخلوط ۱ قاشق چایخوری  
جعفری تازه خرد شده ۲ قاشق غذاخوری  
تخم مرغ زده شده ۱ عدد  
آرد

کره یا روغن ۶۰ گرم  
عصاره گوشت گوساله ۲ فنجان ( ۵۰۰ میلی لیتر )  
چوب دارچین ۱ عدد

عسل ۲ قاشق غذا خوری  
پودر زعفران ۱/۴ قاشق چایخوری  
جوز هندی رنده شده ۱/۲ قاشق چایخوری  
کشمش بی دانه ۳ قاشق غذا خوری  
برگه زردالوی خشک خرد شده ۳ قاشق غذا خوری  
ترشی میوه ۲ قاشق غذا خوری  
آب پرتقال ۱/۴ فنجان ( ۶۰ میلی لیتر )  
خلال پرتقال رنده شده ۲ قاشق چایخوری  
بادام تفت داده ۳۰ گرم

### طرز تهیه :

۱- گوشت چرخ کرده ، بلغور گندم ، ادویه ، جعفری و تخم مرغ را در کاسه ای با هم مخلوط کنید . آن را بصورت توپهای کوچک قلقلی فرم دهید و آغشته به آرد نمایید و کنار بگذارید .  
۲- کره یا روغن را در قابلمه بزرگی گرم کرده و گوشتهای قلقلی را بمدت ۵ دقیقه در آن سرخ کنید تا تمام اطراف آن قهوه ای شود . تمام کوفته ها را به قابلمه برگردانده و عصاره گوشت و چوب دارچین را افزوده و آن را بجوشانید سپس شعله زیر قابلمه را کم کرده تا بمدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد .

۳- عسل ، زعفران ، جوز هندی ، کشمش ، برگه زردالو و ترشی میوه را بیافزایید . در ظرف را گذاشته تا بمدت ۳۰ دقیقه آهسته بجوشد . آب پرتقال را اضافه کنید و بدون اینکه در ظرف را بگذارید بمدت ۱۰ دقیقه دیگر بپزید تا مایع آن کم شده و غلیظ شود . خلال پرتقال و بادام را روی آن پخش کنید و سرو نمایید .

### نکته :

این کوفته های قلقلی در صورتیکه با بلغور گندم یا پلو زعفرانی سرو شوند ، بسیار جذاب و عالی بنظر می رسند .  
برای تهیه پلو زعفرانی ، چند رشته نخ زعفران را در ۳ قاشق غذاخوری آب گرم خیس کنید و هنگام پخت برنج به آن اضافه کنید . شما می توانید بجای زعفران از ۱/۴ قاشق چایخوری زردچوبه استفاده نمایید که در اینصورت نیازی به خیس کردن آن نمی باشد و آن را به سادگی به آب برنج اضافه کنید .



## پای گوشت هندی

### مواد لازم ( برای ۴ نفر ) :

روغن زیتون ۱ قاشق غذا خوری  
پیاز خرد شده ۱ عدد  
سیر رنده شده ۱ حبه  
قارچ خرد شده ۱۲۵ گرم  
ژامبون گوشت خرد شده ۲ ورق  
گوشت گوساله چرخ کرده ۵۰۰ گرم  
سس گوجه ۳ قاشق غذا خوری  
سس ورسسترشایر ۱/۲ و ۱ قاشق غذا خوری  
( سس سرکه و لوبیا )  
سس سویا ۱ قاشق چایخوری  
عصاره گوشت ۳/۴ و ۱ فنجان ( ۴۴۰ میلی لیتر )  
آویشن خشک ۱/۴ قاشق چایخوری  
جعفری تازه خرد شده ۲ قاشق غذاخوری  
فلفل سیاه

### مواد برای تهیه مخلوط ترد سبزیجات :

سیب زمینی خرد شده ۲ عدد بزرگ  
هویج یا کدو خرد شده ۲۵۰ گرم  
تخم مرغ زده شده ۱ عدد  
خامه ترش ۱/۴ فنجان ( ۶۰ گرم )  
جوز هندی ۱/۴ قاشق چایخوری  
دانه کدو تنبل خرد شده ۳۰ گرم ( ۱/۴ فنجان )  
پودر نان خشک ۳۰ گرم ( ۱/۴ فنجان )  
پنیر پارمزان تازه رنده شده ۳۰ گرم  
کره آب شده ۶۰ گرم

### طرز تهیه :

۱ - روغن را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید .  
پیاز را افزوده و بمدت ۱ دقیقه تفت دهید . سیر ، قارچ  
و ژامبون را اضافه کرده و بطور مرتب بمدت ۲ دقیقه  
بهم بزنید . گوشت چرخ کرده را نیز بیافزایید و  
بمدت ۵ دقیقه سرخ کنید تا قهوه ای شود .

۲ - سس گوجه ، سس ورسسترشایر ، سس سویا و  
عصاره گوشت ، آویشن ، جعفری و فلفل سیاه را  
به ماهیتابه اضافه کنید . آن را بجوشانید تا بمدت  
۲۰ - ۲۵ دقیقه بدون اینکه در ظرف را بگذارید بجوشد  
و مخلوط کم و غلیظ شود . مخلوط گوشت را با قاشق  
در ظرف پیرکس بریزید .

۳ - برای آماده کردن مواد روی آن : سیب زمینی ،  
کدو یا هویج ، تخم مرغ ، خامه ترش و جوز هندی را  
در کاسه ای با هم مخلوط کنید . دانه کدو تنبل ،  
پودر نان خشک ، پنیر پارمزان و کره را در کاسه ای با  
هم مخلوط کنید و در فر با حرارت ۱۸۰ درجه  
سانتی گراد ( ۲۵۰ درجه فارنهایت ) بپزید تا مخلوط  
گوشت گرم شده و پف کند و روی آن طلایی شود .

### نکته :

هرنوع گوشت چرخ کرده یا ترکیب گوشت‌های  
چرخ کرده را می توانید برای تهیه این پای گوشت لذیذ  
استفاده نمایید . این غذا همراه با سبزیجات بخار پز  
نظیر کدو سبز ، کلم یا لوبیا سبز یک وعده غذایی کامل  
محسوب می شود .









## کلوچه تند ذرت

### مواد لازم ( برای تهیه ۱۲ عدد ) :

#### طرز تهیه :

۱ - برای آماده کردن مخلوط گوشت : روغن را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید . گوشت را افزوده و بمدت ۵ دقیقه تفت دهید تا قهوه ای شود . پودر کاری و شکر قهوه ای را بیافزایید و بمدت ۲ دقیقه دیگر بپزید . سس گوجه ، سس ورسستر شایر ، سس سویا و آبلیمو را اضافه کنید و آن را بجوشانید . سپس شعله زیر ماهیتابه را کم کرده تا بمدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد و مخلوط غلیظ شود . آن را کنار بگذارید تا خنک شود .

۲ - آرد ، آرد ذرت ، شکر ، فلفل هندی ، فلفل شیرین یا فلفل دلمه ای قرمز و پنیر را در کاسه ای باهم مخلوط کنید . کره ، شیر و تخم مرغها را افزوده و بهم بزنید تا ترکیب شوند .

۳ - نیمی از قالبهای مخصوص کلوچه چرب شده را با مخلوط آرد ذرت پر کنید . سپس ۱ قاشق چایخوری پُر از مخلوط گوشت را روی آن قرار دهید و مجدداً مخلوط آرد ذرت را بریزید تا قالب ها پر شوند . آنها را بمدت ۲۵ - ۳۰ دقیقه در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد ( ۴۰۰ درجه فارنهایت ) بپزید .

آرد همراه با بیکینگ پودر ۲ فنجان ( ۲۵۰ گرم )  
آرد ذرت ۱۲۵ گرم ( ۲/۳ فنجان ) الک شود  
شکر ۲ قاشق غذا خوری  
فلفل هندی تند کمی  
کنسرو فلفل شیرین خرد شده ۳ قاشق غذا خوری یا  
فلفل دلمه ای قرمز کبابی  
پنیر چدار رنده شده ۹۰ گرم  
کره آب شده ۱۲۵ گرم  
شیر ۱۸۵ میلی لیتر ( ۳/۴ فنجان )  
تخم مرغ زده شده ۲ عدد

### مواد برای مخلوط تند گوشت :

روغن نباتی ۱ قاشق غذا خوری  
گوشت گوساله چرخ کرده ۲۵۰ گرم  
پودر کاری ۱ قاشق چایخوری  
شکر قهوه ای ۲ قاشق غذا خوری  
سس گوجه ۲ قاشق غذا خوری  
سس ورسستر شایر ۲ قاشق چایخوری  
سس سویا ۱ قاشق چایخوری  
آبلیمو ۲ قاشق چایخوری







## قطاب های گوشتی تند و ترد

### مواد لازم ( برای ۶ نفر ) :

خمیر پف کرده آماده ۵۰۰ گرم  
روغن نباتی برای سرخ کردن

### مواد برای تهیه مخلوط چاشنی دار گوشت :

کره یا روغن ۳۰ گرم  
گوشت چرخ کرده گوساله ۵۰۰ گرم  
پیاز خرد شده ۱ عدد  
زنجبیل تازه رنده شده ۲ قاشق چایخوری  
سیر رنده شده ۲ حبه  
فلفل قرمز یا سبز تند ۱ عدد کوچک خرد شده  
زردچوبه ۱/۲ قاشق چایخوری  
زیره ۱/۲ قاشق چایخوری  
ادویه مخلوط ۱/۲ قاشق چایخوری  
{ گشنیز ، میخک ، زیره سبز ، جوز و فلفل }  
فلفل سیاه تازه  
عصاره گوشت ۱۲۵ میلی لیتر ( ۱/۲ فنجان )  
ترشی انبه یا لیمو ۱ قاشق غذا خوری

### طرز تهیه :

۱ - برای آماده کردن مخلوط گوشت : روغن یا کره را در ماهیتابه بزرگی روی شعله متوسط گرم کنید و گوشت چرخ کرده را بمدت ۵ دقیقه در آن تفت دهید . پیاز ، زنجبیل ، سیر ، فلفل قرمز ، زردچوبه ، زیره ، ادویه مخلوط و فلفل سیاه را بیافزایید و بهم بزنید تا پیاز نرم شود .  
۲ - عصاره گوشت و ترشی را به مخلوط گوشت افزوده و بجوشانید . سپس شعله زیر آن را کم کرده تا بمدت ۲۰ دقیقه آهسته بجوشد و مایع آن بخار شود . ماهیتابه را از روی گاز بردارید و کنار بگذارید تا خنک شود .  
۳ - خمیر را روی سطح آردی به ضخامت ۵ میلی متر پهن کنید و با استفاده از قالب های گرد ۱/۲ و ۷ سانتی متری آنها را برش بزنید .  
۴ - یک قاشق از مخلوط گوشت را وسط هر برش گرد خمیر قرار دهید . لبه ها را به آرامی با آب مرطوب کنید و خمیر را روی مخلوط از وسط تا کنید . لبه ها را بهم فشار داده سپس با انگشت شصت و سیبانه بصورت دالبری تا کنید .  
۵ - روغن را در قابلمه بزرگی گرم کرده بطوریکه یک تکه نان کوچک بمدت ۵۰ ثانیه در آن قهوه ای شود . قطابها را بمدت ۳ - ۴ دقیقه در آن سرخ کنید تا مخلوط داخل آن بپزد و خمیر طلایی شود .



## سنبوسه با سس مایونز با چاشنی آوکادو

**مواد لازم ( برای ۸ نفر ) :**



روغن نباتی ۱ قاشق غذا خوری  
پیاز خرد شده ۱ عدد  
گوشت گوساله چرخ کرده ۵۰۰ گرم  
مخلوط ادویه تند ۳۰ گرم  
سس تند گوجه ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )  
کنسرو گوجه پوره شده ۴۴۰ گرم  
عصاره گوشت ۱۲۵ میلی لیتر ( ۱/۲ فنجان )  
کنسرو لوبیا قرمز ۳۱۵ گرم آبکش شده  
نان ساجی ۸ عدد ( نان لواش ترد )  
کره آب شده ۹۰ گرم  
فلفل دلمه ای قرمز ۱ عدد بصورت خلالی خرد شود



**مواد برای تهیه مایونز با چاشنی آوکادو :**

آوکادو ۱ عدد بزرگ پوست کنده و دانه آن جدا شود  
خامه ترش ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ گرم )  
خامه غلیظ ۱/۴ فنجان ( ۶۰ میلی لیتر )  
آبلیمو ۲ قاشق چایخوری  
مایونز ۱ قاشق غذا خوری  
پودر فلفل قرمز کمی

**طرز تهیه :**

۱- روغن را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید .  
پیاز را بمدت ۴-۲ دقیقه تفت دهید تا نرم شود .  
گوشت را افزوده و بهم بزنید تا قهوه ای شود . مخلوط  
ادویه تند ، سس تند گوجه ، عصاره گوشت و کنسرو  
لوبیا را بیافزایید و آن را بجوشانید . شعله زیر آن را  
کم کرده تا بمدت ۲۰ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد و  
مخلوط کمی غلیظ شود . ماهیتابه را از روی حرارت  
بردارید و کنار بگذارید تا خنک شود .  
۲- نان های ساجی را با کره چرب کنید و در کاغذ فویل  
چرب شده به ابعاد ۶۰×۳۰ سانتی متر روی هم  
قراردهید . نان ها را محکم در کاغذ فویل بپیچید و  
بمدت ۱۵ دقیقه در فر بپزید .  
۳- مخلوط گوشت را با قاشق وسط هر برش نان  
قرار دهید . نان را شبیه یک پاکت تا کنید بطوریکه  
شکل بقچه شود . آن را در ظرف پیرکس به گونه ای  
که درز آن به سمت پایین باشد قرار دهید . آنها را با  
کره چرب کنید و داخل فر با حرارت ۱۸۰ درجه  
سانتی گراد ( ۳۵۰ درجه فارنهایت ) بمدت ۱۵ دقیقه  
بپزید تا گرم شود .  
۴- برای آماده کردن مایونز : آوکادو ، خامه ترش ،  
خامه ، آبلیمو ، مایونز و پودر فلفل قرمز را  
در مخلوط کن بریزید تا نرم شوند .  
۵- هنگام سرو ، با قاشق سس مایونز را روی  
سنبوسه های داغ بریزید و خلال های فلفل دلمه ای را  
روی آنها پخش کنید .

۱- روغن را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید .  
پیاز را بمدت ۴-۲ دقیقه تفت دهید تا نرم شود .  
گوشت را افزوده و بهم بزنید تا قهوه ای شود . مخلوط  
ادویه تند ، سس تند گوجه ، عصاره گوشت و کنسرو  
لوبیا را بیافزایید و آن را بجوشانید . شعله زیر آن را  
کم کرده تا بمدت ۲۰ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد و  
مخلوط کمی غلیظ شود . ماهیتابه را از روی حرارت  
بردارید و کنار بگذارید تا خنک شود .  
۲- نان های ساجی را با کره چرب کنید و در کاغذ فویل  
چرب شده به ابعاد ۶۰×۳۰ سانتی متر روی هم  
قراردهید . نان ها را محکم در کاغذ فویل بپیچید و  
بمدت ۱۵ دقیقه در فر بپزید .  
۳- مخلوط گوشت را با قاشق وسط هر برش نان  
قرار دهید . نان را شبیه یک پاکت تا کنید بطوریکه  
شکل بقچه شود . آن را در ظرف پیرکس به گونه ای  
که درز آن به سمت پایین باشد قرار دهید . آنها را با  
کره چرب کنید و داخل فر با حرارت ۱۸۰ درجه  
سانتی گراد ( ۳۵۰ درجه فارنهایت ) بمدت ۱۵ دقیقه  
بپزید تا گرم شود .  
۴- برای آماده کردن مایونز : آوکادو ، خامه ترش ،  
خامه ، آبلیمو ، مایونز و پودر فلفل قرمز را  
در مخلوط کن بریزید تا نرم شوند .  
۵- هنگام سرو ، با قاشق سس مایونز را روی  
سنبوسه های داغ بریزید و خلال های فلفل دلمه ای را  
روی آنها پخش کنید .







## اسپاگتی جدید با گوشت قلقلی

**مواد لازم ( برای ۴ نفر ) :**

**طرز تهیه :**

- ۱- گوشت گوساله ، پیاز ، سیر ، ریحان ، کالباس ، رب گوجه و تخم مرغ را در کاسه ای با هم مخلوط کنید . مخلوط گوشت را بصورت توپهای قلقلی کوچک شکل دهید و در آرد بغلطانید .
- ۲- روغن را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید و گوشتهای قلقلی را بمدت ۵ دقیقه در آن سرخ کنید تا قهوه ای شوند .
- ۳- برای تهیه سس : ماهیتابه را تمیز کرده و کره را روی شعله متوسط در آن آب کنید . سیر ، ژامبون و رزماری را افزوده و بمدت ۲ دقیقه تفت دهید . عصاره گوشت و سرکه را اضافه کنید و گوشتها را مجدداً در ماهیتابه قرار دهید . آن را بجوشانید سپس حرارت زیر ماهیتابه را کم کرده تا بمدت ۱۵ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد . گوجه ها و فلفل سیاه را بیافزایید و به پخت ادامه دهید تا سس کمی غلیظ شود . ماهیتابه را از روی حرارت بردارید ، ریحان را افزوده و بهم بزنید .
- ۴- ماکارونی را در آبجوش در قابلمه بزرگی بپزید و آبکش کنید . برای سرو ، گوشت های قلقلی و سس را با قاشق روی اسپاگتی داغ بریزید و پنیر پارمزان را روی آن پخش کنید .

- گوشت گوساله چرخ کرده ۵۰۰ گرم  
پیاز خرد شده ۱ عدد  
سیر رنده شده ۱ حبه  
ریحان تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری یا  
ریحان خشک ۱ قاشق چایخوری  
کالباس خرد شده ۴ ورق  
رب گوجه ۲ قاشق چایخوری  
تخم مرغ زده شده ۱ عدد  
آرد

- روغن زیتون ۲ قاشق غذا خوری  
اسپاگتی ۲۵۰ گرم  
پنیر پارمزان رنده شده ۶۰ گرم

**مواد برای تهیه سس گوجه :**

- کره ۳۰ گرم  
سیر رنده شده ۱ حبه  
ژامبون گوشت خرد شده ۴ ورق  
رزماری تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری یا  
رزماری خشک ۱ قاشق چایخوری  
عصاره مرغ ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )  
سرکه قرمز ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )  
کنسرو گوجه در روغن زیتون ۱۶ عدد خرد شده  
پودر فلفل سیاه تازه  
ریحان تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری

**نکته :**

هنگام قلقلی کردن گوشت ، دستها را با آب مرطوب کنید و روی سطح آردی یا مرطوب کار کنید - این عمل مانع از چسبیدن گوشت چرخ کرده به دستان شما می شود . تخم مرغ اضافه شده به مخلوط گوشت چرخ کرده سبب چسبیدن مواد به یکدیگر و نیز شکل دادن آن راحت تر می شود .





## پیراشکی گوشت

**مواد لازم ( برای ۸ نفر ) :**

**طرز تهیه :**

۱ - برای آماده کردن مخلوط گوشت ، روغن را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کرده سپس پیاز و ژامبون را بمدت ۴ - ۳ دقیقه در آن تفت دهید . گوشت چرخ کرده را افزوده و بمدت ۵ دقیقه سرخ کنید تا قهوه ای شود . آرد و آویشن را بیافزایید و بمدت ۲ دقیقه بهم بزنید . سس گوجه ، سس ورسستر شایر ، عصاره گوشت ، مخلوط آرد ذرت و فلفل سیاه را اضافه کنید و بجوشانید . شعله زیر آن را کم کرده تا بمدت ۵ دقیقه با حرارت ملایم بپزید و غلیظ شود . ماهیتابه را از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید تا خنک شود .

۲ - خمیر نان را کف و دیواره های اطراف ۸ قالب کوچک کلوچه پخش کنید . مخلوط گوشت را بین قالبها تقسیم کرده و با استفاده از پشت قاشق وسط آن را گود کنید و به دقت یک تخم مرغ در هریک بشکنید و پنیر را روی آن پخش کنید .

۳ - برشهای گردی به اندازه روی کلوچه از خمیر پفی ببرید . لبه های خمیر معمولی نان را با آب مرطوب کنید سپس خمیر پفی را روی آن قرار دهید . لبه ها را بهم فشرده تا محکم شوند . مخلوط تخم مرغ را روی آن بمالید و روی هر کلوچه ۲ برش بزنید و بمدت ۲۵ - ۲۰ دقیقه در فر با حرارت ۲۲۰ درجه سانتی گراد ( ۴۲۵ درجه فارنهایت ) بپزید تا طلایی شوند .

### نکته :

هنگامی که کلوچه ها را با مواد پخته شده برای داخل آن آماده می کنید ، به این نکته مهم توجه داشته باشید که مواد قبل از قراردادن داخل کلوچه ها سرد باشند . اگر مخلوط مواد داخل کلوچه گرم باشد سبب سفت شدن و چسبندگی خمیر و لک شدن آن می شود .

خمیر آماده نان ۷۵۰ گرم  
خمیر پف کرده آماده ۳۷۵ گرم  
تخم مرغ زده شده ۱ عدد  
آب ۱ قاشق غذا خوری

### مواد برای تهیه مخلوط گوشت :

روغن نباتی ۱ قاشق غذا خوری  
پیاز خرد شده ۱ عدد  
ژامبون گوشت یا گوشت خرد شده ۲ ورق  
گوشت گوساله چرخ کرده ۳۷۵ گرم  
آرد ۱ قاشق غذا خوری  
آویشن خشک ۱/۲ قاشق چایخوری  
سس گوجه ۱/۴ فنجان ( ۶۰ میلی لیتر )  
سس ورسستر شایر ۱ قاشق غذا خوری  
عصاره گوشت ۱ فنجان ( ۲۵۰ میلی لیتر )  
آرد ذرت ۲ قاشق چایخوری مخلوط با  
آب ۱ قاشق غذا خوری  
پودر فلفل سیاه تازه  
تخم مرغ ۸ عدد  
پنیر چدار رنده شده ۱۲۵ گرم





## کوفته قلقلی با تخم مرغ

### طرز تهیه :

- ۱ - گوشت چرخ کرده مخلوط گوساله و گوسفندی ، کشنیز ، سیر ، زیره و فلفل سیاه را در کاسه ای با هم مخلوط کنید و کنار بگذارید .
- ۲ - تخم مرغهای پخته شده را در آرد بغلطانید . مخلوط گوشت را به ۸ بخش تقسیم نموده و با دستان آردی هر بخش گوشت را اطراف یک عدد تخم مرغ بیچید و شکل دهید .
- ۳ - تخم مرغ زده شده و شیر را در کاسه ای با هم مخلوط کنید . پودر نان خشک و دانه های کنجد را در کاسه مجزای دیگری قرار دهید و با هم مخلوط کنید . گوشت های قلقلی را در مخلوط تخم مرغ سپس مخلوط نان خشک بغلطانید . آنها را در بشقابی که کف آن کاغذ روغنی پهن کرده اید قرار دهید و بمدت ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید .
- ۴ - روغن نباتی را در قابلمه بزرگی گرم کنید بطوریکه یک تکه نان کوچک بمدت ۵۰ ثانیه در آن قهوه ای شود . کوفته های آماده شده را بمدت ۱۰ - ۷ دقیقه در آن سرخ کنید تا طلایی شده و بپزند . سپس روی دستمال تمیزی قرار دهید و گرم نگه دارید .
- ۵ - برای آماده کردن سس : روغن بادام زمینی را در قابلمه ای روی شعله متوسط گرم کنید . پیاز ، سیر و زنجبیل را بمدت ۲ - ۳ دقیقه در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود . شیر نارگیل ، آبلیمو ، کره بادام زمینی و پودر فلفل را بیافزایید و بطور مرتب بهم بزنید تا گرم شده و مخلوط شوند . سس را با کوفته های قلقلی سرو نمایید .

### مواد لازم ( برای ۴ نفر ) :

- گوشت گوساله چرخ کرده ۲۵۰ گرم
- گوشت گوسفندی چرخ کرده ۲۵۰ گرم
- گشنیز تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری
- سیر رنده شده ۲ حبه
- زیره ۱ قاشق چایخوری
- پودر فلفل سیاه تازه
- تخم مرغ پخته ۸ عدد
- آرد
- تخم مرغ زده شده ۱ عدد
- شیر ۲ قاشق غذا خوری
- پودر نان خشک ۲ فنجان ( ۲۵۰ میلی لیتر )
- دانه کنجد ۲ قاشق غذا خوری
- روغن نباتی برای سرخ کردن

### مواد برای تهیه سس بادام زمینی :

- روغن بادام زمینی ۱ قاشق غذا خوری
- پیاز خرد شده ۱ عدد کوچک
- سیر رنده شده ۱ حبه
- زنجبیل تازه رنده شده ۱/۲ قاشق چایخوری
- شیر نارگیل ۲۵۰ میلی لیتر ( ۱ فنجان )
- آبلیمو ۱ قاشق غذا خوری
- کره بادام زمینی ۴ قاشق غذا خوری
- پودر فلفل قرمز کمی

### نکته :

شما می توانید این کوفته ها را بصورت سرد بعنوان غذای پیک نیکی یا ساندویچی استفاده نمایید .









## رولت گوشت

**مواد لازم ( برای ۸ نفر ) :**

**طرز تهیه :**

۱- قسمت روی نان ساجی را ببرید و نگه دارید . خمیر نان را خالی کرده بطوریکه ضخامت آن ۱ سانتی متر شود . خمیر آن را خرد کنید و کنار بگذارید . داخل نان را با کره چرب کرده و گوشت یا جگر مرغ چرخ کرده را روی آن پخش کنید سپس قارچها را روی آن قرار دهید .

۲- ۱ فنجان ( ۶۰ گرم ) خمیر نان خرد شده را که کنار گذاشته بودید با گوشت گوساله چرخ کرده ، پیازچه ، فلفل سیاه ، تخم مرغ ، پودر عصاره گوشت و رب گوجه در کاسه ای با هم مخلوط کنید .

۳- مخلوط گوشت را با قاشق داخل نان بریزید و کاملاً روی آن پخش کنید . قسمتی از نان را که بریده بودید ، مجدداً روی آن قرار دهید و با کاغذ فویل بپوشانید و در سینی فر قرار داده و بمدت ۱/۲ و ۱ ساعت در فر بپزید تا مخلوط گوشت کاملاً بپزد .

۴- برای تهیه سس : کره را در قابلمه ای روی شعله متوسط گرم کنید و آرد را بمدت ۱ دقیقه در آن تفت دهید . سپس قابلمه را از روی گاز برداشته و کم کم عصاره گوشت و سرکه را بیافزایید . مجدداً آن را روی حرارت قرار داده و بمدت ۵-۴ دقیقه بطور مرتب بهم بزنید تا سس بجوشد و غلیظ شود . سس را با رولت گوشت سرو نمایید .

نان ساندویچی بزرگ ۱ عدد

کره آب شده ۲۰ گرم

جگر مرغ یا گوسفند ۲۵۰ گرم

قارچ خرد شده ۱۲۵ گرم

گوشت گوساله چرخ کرده ۷۵۰ گرم

پیازچه تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری

دانه فلفل سیاه کوبیده ۲ قاشق چایخوری

تخم مرغ زده شده ۲ عدد

پودر عصاره گوشت گوساله ۱/۲ برش معکبی

پوره یا رب گوجه ۱ قاشق غذا خوری

**مواد برای تهیه سس :**

کره ۳۰ گرم

آرد ۲ قاشق غذا خوری

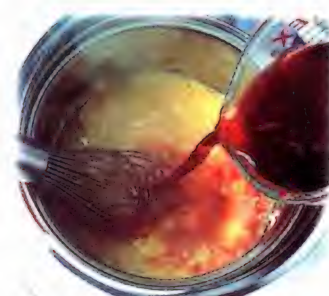
عصاره گوشت گوساله ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )

سرکه قرمز ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )

پودر فلفل سیاه تازه

**نکته :**

تهیه آرد نان یا پودر نان خشک بسیار ساده است - تنها آن را در مخلوط کن یا آسیاب بریزید تا بصورت پودر شود . اگر شما مخلوط کن در خانه ندارید ، خمیر را الک کنید و از میان صافی عبور دهید . پودر نان را می توانید از نان بیات تهیه کنید . برای این دستور از نان ساندویچی یک یا دو روز مانده استفاده کرده یا مطابق دستور ذکر شده خمیر وسط نان را خالی کنید و در یک سینی پخش کرده و بمدت ۳-۲ ساعت کنار بگذارید تا بیات شود سپس آن را پودر کنید .









## سالاد لوبیا و کوفته قلقلی

**مواد لازم ( برای ۴ نفر ) :**

**طرز تهیه :**

- ۱- پیاز ، سیر ، پودر فلفل قرمز ، زیره ، گوشت چرخ کرده ، رب گوجه ، پنیر ، نان و سفیده تخم مرغ را در مخلوط کن بریزید تا مواد کاملاً نرم و با هم ترکیب شوند . مخلوط را بصورت توپهای قلقلی کوچک شکل دهید .
- ۲- روغن را در ماهیتابه نجسب روی شعله متوسط گرم کنید و کوفته های قلقلی را بمدت ۵ - ۴ دقیقه در آن سرخ کنید تا قهوه ای شده و بپزند سپس روی دستمال تمیزی قرار دهید تا روغن اضافی آنها گرفته شود .
- ۳- برای تهیه چاشنی : روغن ، سرکه ، سس تند گوجه ، شکر ، فلفل و جعفری خرد شده را در کاسه ای باهم مخلوط کنید و بهم بزنید .
- ۴- گوشت های قلقلی ، مخلوط لوبیا و گوجه را در کاسه سالاد بزرگی قرار دهید . چاشنی را با قاشق روی آن بریزید و بهم بزنید تا مخلوط شوند .

- پیاز خرد شده ۱ عدد
- سیر رنده شده ۱ حبه
- پودر فلفل قرمز ۱/۲ قاشق چایخوری
- پودر زیره ۲ قاشق چایخوری
- گوشت گوساله چرخ کرده ۵۰۰ گرم
- رب گوجه ۲ قاشق غذا خوری
- پنیر چدار رنده شده ۶۰ گرم
- نان سفید باگت ۱ برش
- که پوشش ترد روی آن جدا شود
- سفیده تخم مرغ زده شده ۱ عدد
- روغن زیتون ۱ قاشق غذا خوری
- کنسرو مخلوط لوبیا دو قوطی ۴۴۰ گرمی
- آبکش شده
- گوجه کوچک ۲۵۰ گرم

**مواد برای تهیه چاشنی فلفل :**

- روغن نباتی ۱/۴ فنجان ( ۶۰ میلی لیتر )
- سرکه قرمز ۱/۲ و ۱ قاشق غذا خوری
- سس تند گوجه ۱/۴ فنجان ( ۶۰ میلی لیتر )
- شکر ۱/۲ قاشق چایخوری
- کنسرو فلفل قرمز رنده شده ۱/۲ قاشق چایخوری
- جعفری تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری





## لازانای کلاسیک

### مواد لازم ( برای ۴ نفر ) :

#### مواد برای تهیه سس گوشت :

روغن زیتون ۱ قاشق غذا خوری  
گوشت گوساله چرخ کرده ۵۰۰ گرم  
پیاز خرد شده ۱ عدد  
کنسرو گوجه پوست کنده ۴۴۰ گرم  
رب گوجه ۲۵۰ گرم  
پودر عصاره گوشت ۱ بسته معکبی  
ریحان خشک ۱ قاشق چایخوری  
پونه خشک ۱ قاشق چایخوری  
برگبو ۱ عدد  
سرکه قرمز ۱/۲ فنجان

#### مواد برای تهیه سس پنیر :

کره ۳ قاشق غذا خوری  
آرد ساده ۳ قاشق غذا خوری  
شیر ۲ فنجان  
پنیر چدار رنده شده ۱/۲ فنجان  
نمک و فلفل به اندازه کافی  
کمی جوز هندی

#### مواد برای جمع آوری :

سس گوشت ۱ پیمانه  
سس پنیر ۱ پیمانه  
خمیر لازانیا ۲۵۰ گرم  
پنیر موزارلا ۱ فنجان  
پنیر پارمزان رنده شده ۳ قاشق غذا خوری

#### طرز تهیه :

۱ - برای تهیه سس گوشت : گوشت را در روغن داغ تفت دهید . باقی مواد را اضافه کنید و در ظرف ر بگذارید تا بمدت ۲۰ دقیقه با حرارت ملایم بپزد . گاهی آن را هنگام پخت بهم بزنید . برگبو را خارج کنید .

۲ - برای تهیه سس پنیر : کره را آب کنید . آرد را افزوده و بمدت ۲ - ۱ دقیقه تفت دهید سپس ماهیتابه را از روی حرارت برداشته و شیر و پنیر را اضافه کنید . آن را بجوشانید و بطور مرتب بهم بزنید . در پایان نمک ، فلفل و جوز هندی را بیافزایید .  
۳ - برای جمع آوری :  
الف ( ۱/۳ سس گوشت را کف قالب پیرکسی به ابعاد ۳۰ × ۲۰ سانتی متر پخش کنید . یک لایه خمیر لازانیا را روی سس قرار دهید .  
ب ( باقی سس گوشت را روی خمیر لازانیا پخش کنید .  
پ ( یک لایه دیگر خمیر لازانیا را روی آن قرار دهید و نیمی از سس پنیر را روی آن پخش کنید . پنیر موزارلا و پارمزان را پخش کرده و بمدت ۳۰ دقیقه در فر گرم شده با حرارت ۱۹۰ درجه سانتی گراد ( ۳۷۰ درجه فارنهایت ) بپزید .  
ت ( پس از پخت بمدت ۵ دقیقه قبل از اینکه آن را بصورت برشهای مربعی ببرید ، صبر کنید سپس سرو نمایید .





## پوره سیب زمینی با گوشت

### مواد لازم ( برای ۶ نفر ) :

### طرز تهیه :

روغن آفتاب گردان یا روغن زیتون ۱ قاشق غذا خوری  
پیاز خرد شده ۱ عدد بزرگ  
هویج خرد شده ۱ عدد بزرگ  
برشهای نازک گوشت خرد شده ۵۰ گرم  
گوشت گوساله چرخ کرده ۷۵۰ گرم  
عصاره گوشت ۳۰۰ میلی لیتر  
کچاپ گوجه ۲ قاشق غذا خوری  
سس ورسستر شایر ۱ قاشق غذا خوری  
آویشن تازه خرد شده ۱ قاشق چایخوری  
نمک و فلفل سیاه  
جعفری تازه خرد شده ۲ قاشق غذاخوری  
به اضافه مقداری برای تزئین

### مواد برای روی آن :

سیب زمینی خرد شده ۴۵۰ گرم  
کلم خرد شده ۴۵۰ گرم  
کره ۵۰ گرم  
خامه ۱۴۲ میلی لیتر  
جوز هندی رنده شده تازه

۱- روغن را در ماهیتابه گرم کنید . پیاز ، هویج و گوشت را بمدت ۱۰ دقیقه در آن سرخ کنید . گوشت چرخ کرده را افزوده و بمدت ۱۵ - ۱۰ دقیقه سرخ کنید و با پشت قاشق تکه های برآمده را ریز کنید تا گوشت کاملاً قهوه ای شود . چربی اضافی را با قاشق جدا کنید سپس عصاره گوشت ، سس کچاپ ، سس ورسستر شایر ، آویشن و چاشنی را اضافه کنید . در ظرف را بصورت نیم باز بگذارید تا بمدت ۴۵ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد و گاهی آن را بهم بزنید تا غلیظ شود . اگر مخلوط خیلی خشک شد کمی آب به آن اضافه کنید .

۲- دراین هنگام ، سیب زمینی ها و کلم را در آبجوش با کمی نمک بمدت ۲۰ - ۱۵ دقیقه بپزید تا نرم شوند سپس آبکش کرده و همراه با ۲۵ گرم کره و خامه آن را بصورت پوره له کنید . فلفل و جوز هندی را بیافزایید .

۳- فر را روی حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد ( ۴۰۰ درجه فارنهایت ) گرم کنید . گوشت را در ظرف پیرکس به حجم ۱/۲ و ۱ لیتر بریزید سپس جعفری را بیافزایید و بهم بزنید . با قاشق روی مخلوط پوره سیب زمینی و کلم را صاف کنید سپس با یک چنگال روی آن شیار کشیده و پف دهید . باقی کره را بصورت نقطه نقطه روی آن قرار دهید . بمدت ۴۵ - ۳۵ دقیقه در فر بپزد تا قهوه ای شود . روی آن را با جعفری تزئین کنید .











# گوشت مرغ

## چرخ کرده



گوشت مرغ چرخ کرده در حقیقت ترکیبی از گوشت سفید و سیاه مرغ به نسبت مساوی می باشد که به آن طعم لذیذ و بافت تردی می بخشد .

شما می توانید آن را به میل و دلخواه خود بصورت رولت مرغ ، پیراشکی مرغ ، کوفته قلقلی مرغ ، برگر مرغ ، لازانیای مرغ و ... تهیه کنید .

این گوشت عاری از چربی می باشد بنابراین برای غذای رژیمی مناسب است - در جاییکه شما نباید زیاد از گوشت قرمز پرچرب استفاده کنید .



## رولت مرغ با چاشنی زردالو

### طرز تهیه :

۱ - در کاسه بزرگی تمام مواد برای تهیه رولت مرغ را با هم مخلوط کرده و با دستان خود کاملاً ورز دهید و کنار بگذارید . ۵ برگه زردالو را برای تزئین روی آن نگه دارید و باقی را همراه با آب و شکر در قابلمه کوچکی بپزید تا نرم شوند . سپس در قابلمه را برداشته و صبر کنید تا تمام آب آن بخار شود . مخلوط را کاملاً بهم بزنید تا بصورت پوره نرم و له شود . باقی مواد را افزوده و مخلوط کنید .

۲ - یک تکه ۲۵ سانتی متری مشمع پلاستیکی را روی سطح کار خود قرار دهید . مخلوط مرغ چرخ کرده را روی آن پهن کنید و به شکل مستطیلی به ابعاد ۲۸×۳۲ سانتی متر فرم دهید . مخلوط زردالو را روی گوشت چرخ کرده پخش کنید . مشمع پلاستیکی را از سمت جلوی خود بلند کنید و از دو انتها نگه دارید و ۴ سانتی متر روی مخلوط تا بزنید . مشمع را بطرف پشت بکشید و همچنانکه آن را می پیچید به شکل رولت فرم دهید . روی آن را با چاشنی لعابدار زردالو چرب کنید و در فر گرم شده با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد ( ۳۵۰ درجه فارنهایت ) بمدت ۴۰ دقیقه بپزید . شما می توانید این رولت را داغ با سبزیجات یا سرد همراه با سالاد سرو نمایید .

### مواد لازم ( برای ۸ نفر ) :

#### مواد برای مخلوط داخل رولت :

گوشت مرغ چرخ کرده ۱ کیلو گرم  
برگه زردالوی خرد شده ۱۲۰ گرم  
پودر نان خشک آسیاب شده ۱ فنجان ( ۶۰ گرم )  
آب ۳/۴ فنجان  
سیرنده شده ۱ حبه کوچک  
شکر ۱ قاشق چایخوری  
نمک ۱ قاشق چایخوری  
پیاز خرد شده ۱ عدد کوچک  
فلفل ۱/۴ قاشق چایخوری  
ساقه کرفس خرد شده ۱ عدد  
آبلیمو ۲ قاشق غذا خوری  
آب ۱ قاشق غذا خوری

#### مواد برای چاشنی روی رولت :

جعفری تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری  
مربای زردالو ۲ قاشق غذا خوری  
آب ۱ قاشق غذا خوری  
سس سویا ۲ قاشق چایخوری  
مواد را باهم روی حرارت گرم کنید .







## لازانیای لقمه ای مرغ

### مواد لازم ( برای ۶ نفر ) :

روغن زیتون یا کره ۲ قاشق غذا خوری

آرد ۳/۴ فنجان ( ۹۰ گرم )

پیازچه خرد شده ۱ عدد

شیر ۴ فنجان

مرغ چرخ کرده ۵۰۰ گرم

نمک و فلفل

پنیر پارمزان رنده شده ۲ قاشق غذا خوری

جوز هندی ۱/۸ قاشق چایخوری

تخم مرغ زده شده ۲ عدد

برشهای لوله ای خمیر لازانیا

سس گوجه ۱ فنجان ( ۲۵۰ میلی لیتر )

کره ۱۶۰ گرم

آب ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )

### طرز تهیه :

۱ - کره را در ماهیتابه بزرگی گرم کرده و پیاز را بمدت ۲ دقیقه در آن تفت دهید . گوشت مرغ چرخ کرده و برشهای گوشت قرمز را بیافزایید و بپزید . ماهیتابه را از روی حرارت برداشته و پنیر پارمزان ، نمک و فلفل را اضافه کنید و بهم بزنید سپس کنار بگذارید .

۲ - ۱۶۰ گرم کره را در قابلمه ای آب کرده و آرد را بمدت ۱ دقیقه در آن تفت دهید . سپس از روی حرارت برداشته و کم کم شیر را اضافه کنید و بهم بزنید . ماهیتابه را مجدداً روی حرارت قرار داده و بهم بزنید تا سس غلیظ شده و بجوشد . مجدداً از روی گاز بردارید . چاشنی ( ادویه ها ) ، پنیر و تخم مرغ ها را بیافزایید . خمیرهای لوله ای لازانیا را با مخلوط گوشت مرغ پر کنید . ظرف پیرکس بزرگی را چرب کنید . سس گوجه و آب را با هم مخلوط کرده و نیمی از آن را کف ظرف پخش کنید . برشهای لازانیا را در دو ردیف داخل ظرف قرار دهید سپس باقی سس را روی آن بریزید . سس بشامل و کمی پنیر پارمزان رنده شده را بطور یکسان روی آن پخش کنید . ۲ قاشق چایخوری کره را بصورت نقطه نقطه روی آن قرار دهید و در فر گرم شده با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد ( ۳۵۰ درجه فارنهایت ) بمدت ۳۵ - ۳۰ دقیقه بپزید تا طلایی شود . آن را داغ همراه با سالاد تست سرو نمایید .





## رولت مرغ با چاشنی کاری

### مواد لازم ( برای ۴ نفر ) :

روغن زیتون ۲ قاشق چایخوری  
پیاز خرد شده ۱ عدد متوسط  
سیر رنده شده ۱ حبه کوچک  
سس کاری ۲ قاشق چایخوری  
آبلیمو ۱/۲ و ۱ قاشق غذا خوری  
گوشت مرغ چرخ کرده ۵۰۰ گرم  
پودر نان خشک ۳ قاشق غذا خوری  
نمک ۱/۲ قاشق چایخوری  
فلفل ۱/۲ قاشق چایخوری  
گشنیز تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری  
خمیر پفی منجمد ۲ ورق  
شیر ۱ قاشق غذا خوری برای لعاب روی آن  
دانه کنجد ۱ قاشق غذا خوری

### نکته :

شما می توانید این غذا را از قبل آماده کرده و هنگام نیاز در فر با حرارت متوسط گرم کنید ( تعداد ۲۰-۱۶ برش حاصل می شود ) .

### طرز تهیه :

۱- روغن را در ماهیتابه کوچکی گرم کرده و پیاز و سیر را در آن سرخ کنید . سس کاری را افزوده و کمی بپزید . آبلیمو را بیافزایید و بهم بزنید تا مخلوط شود سپس کنار بگذارید . مرغ چرخ کرده ، پودر نان خشک ، نمک ، فلفل و گشنیز را با هم ترکیب کرده و به مخلوط پیاز و کاری اضافه کنید و بهم بزنید .  
۲- یک ورق خمیر پفی منجمد را روی سطح کار قرار دهید و از وسط در امتداد مرکز آن ببرید . ۱/۴ مخلوط گوشت مرغ چرخ کرده را بصورت نوار پهنی به ضخامت ۱/۲ و ۱ سانتی متر در امتداد مرکز خمیر پخش کنید . سطح خمیر را در قسمت پشت با آب مرطوب کنید . تکه جلوی خمیر را روی مخلوط گوشت بلند کرده و در پشت تکه بصورت رولت ببیچید . آنها را بهم محکم فشار دهید . رولتها را به ۴ الی ۵ بخش مساوی ببرید . این عمل را با نیمه دیگر مواد و برش خمیر دوم تکرار کنید . شیر را روی آن بمالید و دانه های کنجد را پخش کنید و در سینی فر قرار دهید .  
۳- آن را در فر گرم شده با حرارت ۲۲۰ درجه سانتی گراد ( ۴۴۰ درجه فارنهایت ) بمدت ۱۰ دقیقه بپزید سپس حرارت را کم کرده و بمدت ۱۵ دقیقه دیگر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد ( ۳۵۰ درجه فارنهایت ) بپزید تا قهوه ای شود . آن را گرم بعنوان یک غذای انگشتی سرو نمایید .



## کوفته قلقلی مرغ با سس آلو

### مواد لازم ( برای ۴ نفر ) :

مرغ چرخ کرده ۵۰۰ گرم  
پیازچه خرد شده ۱۰ عدد  
پودر ادویه مخلوط ۱/۴ قاشق چایخوری  
عسل ۱/۲ و ۱ قاشق غذا خوری  
خلال لیمو ۱ قاشق چایخوری  
آبلیمو ۲ قاشق غذا خوری  
پودر نان تازه ۱/۲ و ۱ فنجان ( ۹۰ گرم )  
روغن برای سرخ کردن

### مواد برای تهیه سس آلو :

مریای آلو ۱ فنجان ( ۲۵۰ گرم )  
سرکه سفید ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )  
پودر زنجبیل ۱/۴ قاشق چایخوری  
پودر ادویه مخلوط ۱/۴ قاشق چایخوری  
پودر فلفل تند ۱/۸ قاشق چایخوری

### طرز تهیه :

۱ - تمام مواد برای تهیه کوفته قلقلی مرغ بجز روغن را در مخلوط کن بریزید تا کاملاً باهم ترکیب شوند .  
با دستان مرطوب خود ، مخلوط را بصورت توپهای قلقلی کوچک فرم دهید و در سینی پهنی بصورت یک ردیف بچینید و بمدت ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید .  
۲ - روغن را حداقل به ارتفاع ۵ سانتی متر در ماهیتابه تا حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کرده و کوفته ها را بمدت ۳ - ۴ دقیقه در آن سرخ کنید .  
سپس خارج کرده و روی دستمال تمیزی قرار دهید تا روغن اضافی آنها گرفته شود . شما می توانید در هر کوفته قلقلی یک خلال چوبی فرو کرده و در دیس مرتب بچینید . سس را در کاسه ای بریزید و همراه با کوفته ها سرو نمایید .

### طرز تهیه سس آلو :

تمام مواد را در قابلمه کوچکی با هم مخلوط کرده و بهم بزنید . بمدت ۲ دقیقه با حرارت ملایم بجوشانید سپس از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید تا خنک شود . آن را در کاسه کوچکی سرو نمایید .





## سنجوسه مرغ

**مواد لازم ( برای ۲۵ - ۱۵ عدد ) :**

**مواد برای خمیر خامه ترش :**

آرد ساده ۱/۲ و ۲ فنجان ( ۳۱۰ گرم )

کمی نمک

کره ۱۸۰ گرم

تخم مرغ ۱ عدد

خامه ترش ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )

**مواد برای مخلوط داخل پیراشکی :**

کره یا روغن ۱/۲ و ۱ قاشق غذاخوری

پیاز خرد شده ۱ عدد

گوشت مرغ چرخ کرده ۵۰۰ گرم

کنسرو هلو خرد شده ۱ فنجان ( ۲۵۰ گرم )

نمک و فلفل

**طرز تهیه :**

۱- آرد و نمک را در کاسه ای الک کنید . کره را افزوده و با انگشتان خود بمالید تا ظاهری شبیه پودر نان پیدا نماید . تخم مرغ و خامه ترش را با هم مخلوط کرده و به مخلوط آرد بیافزایید و بهم بزنید تا ترکیب شوند . آن را با مشمع پلاستیکی بپوشانید و بمدت ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید .

۲- کره را در ماهیتابه گرم کرده و پیاز را بمدت چند دقیقه در آن سرخ کنید . گوشت چرخ کرده مرغ را افزوده و بهم بزنید تا رنگ آن تغییر پیدا کرده و ابتدا سفید سپس طلایی شود . هلو خرد شده ، نمک و فلفل را اضافه کنید و بهم بزنید سپس کنار بگذارید تا خنک شود .

۳- خمیر را بین ورق کاغذ روغنی پهن کنید . کاغذ بالایی را بردارید و آن را بصورت برشهای گرد ۱۲ - ۱۰ سانتی متری ببرید . ۱ قاشق چایخوری پر از مخلوط را وسط هر برش خمیر قرار دهید . لبه ها را با آب مرطوب کرده و تا کنید . لبه ها را کاملاً به یکدیگر فشرده و با چنگال تزئین کنید . روی آنها شیر بمالید و در فر گرم شده با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد ( ۴۰۰ درجه فارنهایت ) بمدت ۱۵ - ۱۰ دقیقه بپزید . شما می توانید آن را گرم یا سرد بعنوان غذای انگشتی یا پیش غذا و نیز یک وعده کامل همراه با سبزیجات سرو نمایید .





## کلت مرغ با نان سرخ شده و چاشنی ریحان

**مواد لازم ( برای ۶ نفر ) :**

**مواد برای تهیه کلوچه ها :**

گوشت مرغ چرخ کرده ۵۰۰ گرم

نمک ۱/۲ قاشق چایخوری

فلفل ۱/۴ قاشق چایخوری

سیر رنده شده ۱ قاشق چایخوری

فلفل قرمز تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری

پودر نان خشک ۲ قاشق غذاخوری

آب ۱/۴ فنجان ( ۶۰ میلی لیتر )

**مواد برای تهیه نان سرخ شده :**

آرد همراه با بیکینگ پودر ۱ فنجان ( ۱۵۰ گرم )

نمک ۱/۴ قاشق چایخوری

ریحان تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری

سیر تازه رنده شده ۱ قاشق غذا خوری

شیر ۳/۴ فنجان ( ۱۸۰ میلی لیتر )

تخم مرغ ۱ عدد

**مواد برای تهیه سس تند ماست :**

ماست ۲۰۰ گرم

فلفل قرمز تند تازه و خرد شده ۱ قاشق غذا خوری

ماست و فلفل را با هم مخلوط کنید .

**طرز تهیه :**

۱ - تمام مواد را برای تهیه کلوچه با هم مخلوط کرده و با یک دست خود کم آن را ورز دهید تا مواد با هم ترکیب شده و بافت نرمی پیدا نمایند . روی آن را بپوشانید و بمدت ۲۰ دقیقه در یخچال قرار دهید . با دستان مرطوب خود آن را بصورت کلوچه های کوچکی به قطر ۲ سانتی متر فرم دهید سپس در سینی بچینید و داخل یخچال قرار دهید .  
۲ - خمیر نان را آماده کنید . آرد و نمک را در کاسه ای الک کنید . ریحان ، سیر و شیر را در کاسه ای با هم مخلوط کرده سپس تخم مرغ را افزوده و بهم بزنید . وسط آرد را گود کنید و مخلوط شیر را به آن بیافزایید و بهم بزنید تا خمیر نرمی حاصل شود . روی آن را بپوشانید و بمدت ۲۰ دقیقه کنار بگذارید .

۳ - کباب پز را گرم کنید ، میله ها و صفحه شبکه ای داغ را با روغن چرب کنید . کلوچه ها را با کمی روغن چرب کرده و روی میله ها قرار دهید و هر طرف را بمدت ۲ دقیقه سرخ کنید . نان ها را نیز همزمان بپزید . ۱/۴ فنجان ( ۶۰ میلی لیتر ) از مخلوط را روی صفحه داغ چرب شده بریزید و بپزید تا حبابها روی سطح آن ظاهر شده و ته آن طلایی شود . روی آن را با تخم مرغ زده شده چرب کنید و بپزید . سپس روی دستمال تمیزی قرار دهید و آن را بپوشانید و گرم نگه دارید .

۴ - برای سرو ، یک عدد نان را در هر بشقاب قرارداده و ۳ کلوچه روی هر نان بچینید و کمی سس ماست تند را روی آنها پخش کنید .

۵ - آن را همراه با سالاد و نان اضافی سرو نمایید .





## کوفته قلقلی مرغ با سس گوجه به سبک یونانی

### طرز تهیه :

۱ - گوشت مرغ چرخ کرده را همراه با پیاز رنده شده و باقی مواد در کاسه ای مخلوط کنید و کمی با دست ورز دهید . با دستان مرطوب آن را بصورت توپهای قلقلی کوچک فرم دهید . روغن را به عمق ۱ سانتی متر در ماهیتابه گرم کرده و کوفته های قلقلی را در آن سرخ کنید تا رنگ دوطرف تغییر پیدا نماید . سپس آنها را در بشقابی قرار دهید .

۲ - پیاز و سیر را کمی در ماهیتابه تفت دهید سپس باقی مواد سس را اضافه کرده و آن را بجوشانید . کوفته های قلقلی را مجدداً در ماهیتابه قرار داده و شعله زیر آن را کم کنید تا بمدت ۳۰ دقیقه با حرارت ملایم بپزد . آن را با ماکارونی سرو نمایید .

### مواد لازم ( برای ۶ - ۴ نفر ) :

#### مواد برای تهیه گوشت قلقلی :

مرغ چرخ کرده ۵۰۰ گرم  
پیاز رنده شده ۱ عدد متوسط  
جعفری خرد شده ۲ قاشق غذا خوری  
نمک ۱/۲ قاشق چایخوری  
فلفل  
تخم مرغ ۱ عدد  
پودر نان خشک ۱/۲ فنجان ( ۳۰ گرم )  
آب ۱ قاشق غذا خوری  
روغن برای سرخ کردن

#### مواد برای تهیه سس گوجه :

پیاز خرد شده ۱ عدد متوسط  
سیر رنده شده ۱ حبه  
روغن ۱ قاشق غذا خوری  
کنسرو گوجه ۴۴۰ گرم  
رب گوجه ۱ قاشق غذا خوری  
آب ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )  
پونه خشک ۱/۲ قاشق چایخوری  
شکر ۱ قاشق چایخوری  
نمک و فلفل  
جعفری خرد شده ۱ قاشق غذا خوری







## کوفته قلقلی مرغ با چاشنی لیمو

**مواد لازم ( برای ۶ - ۴ نفر ) :**

**طرز تهیه :**

مرغ چرخ کرده ۵۰۰ گرم

پیاز خرد شده ۱ عدد

پیاز رنده شده ۱ عدد

آب ۲ فنجان ( ۵۰۰ میلی لیتر )

تخم مرغ زده شده ۱ عدد

پودر عصاره مرغ ۲ بسته مکعبی

جعفری خرد شده ۲ قاشق غذاخوری

آرد ذرت ۱/۲ و ۱ قاشق غذا خوری

برنج خام ۱/۴ فنجان ( ۵۵ گرم )

تخم مرغ ۲ عدد

نمک و فلفل

آبلیمو ۳ قاشق غذا خوری

کره ۱ قاشق غذا خوری

۱ - مرغ چرخ کرده را همراه با پیاز رنده شده در کاسه ای مخلوط کنید . تخم مرغ ، جعفری ، برنج ، نمک و فلفل را افزوده و بهم بزنید . مخلوط را بصورت توپهای قلقلی کوچکی به اندازه گردو با دستان مرطوب خود فرم دهید . درقابلمه بزرگی کره را گرم کنید و پیاز را در آن تفت دهید . آب و پودر عصاره مرغ را افزوده و آن را بجوشانید . کوفته قلقلی های مرغ را اضافه کرده و شعله زیر آن را کم کنید . سپس در ظرف را بگذارید تا بمدت ۴۰ دقیقه با حرارت ملایم بپزد . آب آن را در قابلمه کوچک دیگری صاف کنید و کوفته ها را در ظرف درداري گرم نگه دارید . آرد ذرت را با ۲ قاشق غذا خوری آب سرد مخلوط کرده و به مخلوط عصاره بیافزایید و بهم بزنید تا بجوشد و غلیظ شود سپس شعله زیر آن را کم کنید تا با حرارت ملایم بجوشد . ۲ - تخم مرغ ها و آب لیمو را در کاسه ای با هم مخلوط کنید چند قاشق از عصاره غلیظ شده را هنگام بهم زدن تخم مرغ به مخلوط تخم مرغ بیافزایید . زمانیکه نیمی از عصاره را به آن اضافه کردید ، مخلوط تخم مرغ را به سس باقی مانده بیافزایید و روی شعله خیلی ملایم کمی بهم بزنید . کوفته های قلقلی مرغ را در بشقاب سرو آن بچینید و سس را روی آنها پخش کنید سپس با جعفری و لیمو تزئین کنید و همراه با نان تست و سالاد سرو نمایید .



## کالزون یا پیتزای لقمه با چهار نوع پنیر

**مواد لازم ( برای ۴ نفر ) :**

کره ۲۰ گرم  
پیاز خرد شده ۱ عدد  
گوشت چرخ کرده مرغ ۲۵۰ گرم  
خمیر پف کرده آماده ۳۷۵ گرم  
پنیر ریکوتا ۱۲۵ گرم آبکش شده  
پنیر موزارلا خرد شده ۱۲۵ گرم  
کالباس ۴ برش خرد شده  
کنسرو کنگر ۳ قوطی آبکش شده و خرد شود  
فلفل سیاه تازه  
پنیر چدار رنده شده ۶۰ گرم  
پنیر پارمزان تازه رنده شده ۴۵ گرم  
تخم مرغ زده شده ۱ عدد با  
آب ۱ قاشق غذا خوری

**طرز تهیه :**

۱ - کره را در ماهیتابه روی شعله متوسط آب کنید .  
پیاز را بمدت ۴ - ۳ دقیقه سرخ کنید تا نرم شود .  
پیاز را از ماهیتابه خارج کرده و کنار بگذارید . مرغ  
چرخ کرده را به ماهیتابه افزوده و بمدت ۴ - ۳ دقیقه  
تفت دهید تا رنگ آن تغییر پیدا نماید .  
۲ - خمیر را به ضخامت ۵ میلی متر پهن کنید و  
بصورت برش گرد ۳۰ سانتی متری ببرید .  
پنیر ریکوتا را روی خمیر پخش کنید و ۲ سانتی متر  
حاشیه دورتادور لبه ها باقی بگذارید . مخلوط  
پنیر موزارلا ، پیاز ، مرغ چرخ شده ، کالباس ،  
کنگر و فلفل سیاه را روی نیمی از خمیر بریزید .  
پنیر چدار و پنیر پارمزان را با هم مخلوط کرده و  
۳/۴ آن را روی مواد پخش کنید .  
۳ - حاشیه دور خمیرها را با مخلوط تخم مرغ  
چرب کنید و نیم خالی را روی نیم دیگر آن تابزنید .  
لبه ها را بهم بتابانید و بصورت چین یا شیار  
اطراف آن را تزئین کنید .  
۴ - خمیر لازانیا را در سینی فر چرب شده قرار دهید  
و با مخلوط تخم مرغ روی آن را چرب کنید .  
باقی مخلوط پنیر را پخش کرده و بمدت ۲۵ - ۲۰  
دقیقه در فر با حرارت ۲۲۰ درجه سانتی گراد  
( ۴۲۵ درجه فارنهایت ) بپزید تا پف کرده و طلایی  
شود . قبل از سرو بمدت ۱۰ - ۵ دقیقه صبر کنید .

### نکته :

این نوع لازانیا در حقیقت یک پیتزای تاشده روی  
مخلوط مواد می باشد که چون مخلوط درحین پخت  
پوشانده شده است در حقیقت آبدارتر و تازه تر  
بنظر می رسد . این نوع پیتزای ساده با سبک متفاوت  
همراه با سالاد یک وعده غذای کامل می باشد .





## پای سیب زمینی با مرغ و تره فرنگی

### مواد لازم ( برای ۶ نفر ) :

تخم مرغ زده شده ۱ عدد با  
آب ۱ قاشق غذا خوری

### مواد برای تهیه خمیر پنیر :

پنیر خامه ای نرم شده ۶۰ گرم  
پنیر چدار رنده شده ۷۵ گرم  
کره نرم شده ۱۲۵ گرم  
آرد الک شده ۱/۲ و ۱/۴ فنجان ( ۱۸۵ گرم )  
دانه کنجد ۳ قاشق غذا خوری  
زرده تخم مرغ ۲ عدد

### مواد برای تهیه مخلوط گوشت مرغ و تره :

کره ۶۰ گرم  
تره فرنگی خرد شده ۳ عدد  
گوشت مرغ چرخ کرده ۳۷۵ گرم  
پودر عصاره مرغ ۱ بسته  
فلفل سیاه تازه

سیب زمینی ۱ عدد بزرگ پخته و خرد شده  
خامه غلیظ ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )  
عصاره مرغ ۱/۴ فنجان ( ۶۰ میلی لیتر )  
تخم مرغ زده شده ۱ عدد  
پیازچه تازه خرد شده ۳ قاشق غذا خوری

### طرز تهیه :

۱ - برای آماده کردن خمیر : پنیر خامه ای ، پنیر چدار و کره را در کاسه ای با هم مخلوط کرده و بهم بزنید تا نرم شود . آرد ، دانه کنجد و زرده تخم مرغ را در کاسه ای با هم مخلوط کنید تا خمیر سفتی حاصل شود . خمیر را روی سطح آردی برگردانید و کمی ورز دهید . سپس آن را با مشمام بپوشانید و بمدت ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید .  
۲ - برای تهیه مخلوط گوشت داخل آن : کره را در ماهیتابه روی شعله متوسط آب کنید . تره ها را افزوده و بمدت ۳ - ۴ دقیقه بهم بزنید تا نرم شوند . گوشت مرغ چرخ کرده را بیافزایید و بمدت ۵ - ۴ دقیقه بیشتر در آن سرخ کنید تا رنگ آن تغییر پیدا نماید . پودر عصاره مرغ و فلفل سیاه را اضافه کنید سپس کنار بگذارید تا خنک شود .

۳ - ۲/۳ خمیر را با وردنه پهن کنید بطوریکه کف و دیواره های قالب گرد ۲۰ سانتی متری را بپوشاند . کاغذ روغنی را روی خمیر پهن کرده و برنج خام را روی آن بریزید و بمدت ۱۰ دقیقه در فر با حرارت ۲۲۰ درجه سانتی گراد ( ۴۲۵ درجه فارنهایت ) بپزید . سپس برنج را همراه با کاغذ خارج کرده و بمدت ۱۰ دقیقه دیگر در فر بپزید تا خمیر طلایی شود . آن را کنار بگذارید تا خنک شود .

۴ - نیمی از مخلوط مرغ را کف خمیر پخش کنید سپس نیمی از برشهای سیب زمینی را روی آن قرار دهید . لایه ها را تکرار کنید و با لایه سیب زمینی خاتمه دهید . خامه ، عصاره مرغ ، تخم مرغ و پیازچه را با هم مخلوط کرده و روی مرغ بریزید .

۵ - باقی خمیر را نیز به اندازه ای که روی پیراشکی بپوشاند با وردنه پهن و صاف کنید . حاشیه خمیر را با مخلوط تخم مرغ چرب کرده و سرپوش خمیر را روی مخلوط مواد قرار دهید . به آرامی لبه ها را بهم فشرده تا محکم شود سپس حاشیه آن را مرتب کنید . روی پیراشکی را با مخلوط تخم مرغ چرب کنید و با استفاده از چاقوی کوچکی روی آن شیار بزنید و بمدت ۱۵ دقیقه در فر بپزید . سپس درجه حرارت فر را کم کرده و بمدت ۳۰ دقیقه دیگر با حرارت ۱۹۰ درجه سانتی گراد ( ۳۷۵ درجه فارنهایت ) بپزید .

**نکته :** این پیراشکی یا پای گوشت بصورت داغ ، گرم یا سرد - یک غذای خاص و فوق العاده پیک نیکی می باشد . هنگامی که گوشت مرغ چرخ کرده در دسترس نیست ، فیله سینه مرغ بدون استخوان یا فیله ران را بخريد و خود آن را چرخ کنید . شما می توانید یک مرغ درسته را انتخاب کرده یا قطعات مرغ را چرخ کنید که این به مدت زمان بیشتری نیاز دارد زیرا جدا کردن پوست و استخوانها قبل از چرخ کردن مرغ وقت می گیرد .





## رولت مرغ با سبزیجات معطر

**مواد لازم ( برای ۶ - ۴ نفر ) :**

**طرز تهیه :**

- ۱ - کف قالب کاغذ روغنی پهن کنید .
- ۲ - تمام مواد را با هم مخلوط کرده و در قالب رولت فشار دهید سپس روی آن را با فویل بپوشانید .  
آن را در قابلمه بزرگی با آب کافی به مقداری که تا نیمه دیواره های قالب را بپوشاند قرار دهید و در فر با حرارت متوسط بمدت ۵۰ دقیقه بپزید .  
قبل از سرو غذا و برگرداندن آن از قالب بمدت ۱۰ دقیقه صبر کنید .
- ۳ - برای تهیه سس : ماست ، سبزیجات معطر و خلال لیمو را با هم مخلوط کنید . رولت را برش زده و با سس بصورت گرم یا سرد سرو نمایید .

گوشت مرغ چرخ کرده ۷۵۰ گرم  
برشهای نازک گوشت قرمز خرد شده ۱۰۰ گرم  
پیازچه خرد شده ۳۰ گرم ( ۱/۲ فنجان )  
سبزیجات معطر تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری  
( شامل ترخون ، آویشن ، جعفری ، مریمی ، شوید )  
نان گندم ۲ برش که بصورت پودر نان شود  
تخم مرغ زده شده ۲ عدد  
نمک ۱ قاشق چایخوری  
پودر فلفل سیاه تازه  
آب سیب ۳ قاشق غذاخوری

**مواد برای تهیه سس :**

ماست طبیعی ۱ فنجان ( ۲۵۰ میلی لیتر )  
سبزیجات معطر تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری  
خلال لیموی رنده شده ۱ قاشق چایخوری

## بادمجان پر شده با مرغ

**مواد لازم ( برای ۴ نفر ) :**

**طرز تهیه :**

- ۱ - گوشت مرغ چرخ کرده ، پیاز ، جعفری ، ادویه و میوه کاج را باهم مخلوط کنید .
- ۲ - سه الی چهار شیار در هر بادمجان ببرید و دقت کنید که نصف نشود . داخل هر شیار را با مخلوط مرغ پر کنید . بادمجانها را در ماهیتابه قرار دهید بطوریکه محکم کنار یکدیگر قرار بگیرند . پوره گوجه را در ظرف بریزید ، نمک و فلفل را روی آن پخش کنید . روغن زیتون را نیز افزوده و بمدت ۴۰ دقیقه در فر با حرارت متوسط بدون اینکه روی آن را بپوشانید بپزید ( یا بمدت ۱۸ - ۱۵ دقیقه در ماکروفر با حرارت بالا بپزید ) .  
روی آن را با جعفری تزئین کرده و همراه با سالاد و نان گرم سرو نمایید .

گوشت مرغ چرخ کرده ۵۰۰ گرم  
پیاز خرد شده ۱ عدد متوسط  
جعفری خرد شده ۲ قاشق غذا خوری  
ادویه مخلوط ۱/۲ قاشق چایخوری  
دارچین ۱/۲ قاشق چایخوری  
میوه کاج ۱ قاشق غذا خوری  
بادمجان ۴ عدد هر کدام حدود ۲۰۰ - ۱۷۵ گرم  
پوره گوجه ۱ فنجان ( ۲۵۰ گرم )  
نمک ۱/۲ قاشق چایخوری  
شکر ۱/۲ قاشق چایخوری  
روغن زیتون ۱ قاشق غذا خوری







## کوفته قلقلی مرغ و برنج

**مواد لازم ( برای تهیه ۱۸ عدد ) :**

- ۱- برنج را بمدت ۲ ساعت با آب سرد خیس کنید سپس آبکش کرده و در کاسه ای قرار دهید .
- ۲- باقی مواد را با هم مخلوط کرده و بصورت توپهای قلقلی کوچک فرم دهید .
- ۳- کوفته های قلقلی گوشت را در برنج بغلطانید بطوریکه برنج سرتاسر آنها را بپوشاند .
- ۴- توپهای قلقلی برنج را در بخش بالای زودپز قرار داده بطوریکه بهم نچسبند و بمدت ۱۵ دقیقه بپزید . بمدت ۳-۴ دقیقه صبر کنید سپس با سس سویا کم نمک سرو نمایید .

- برنج ۱ فنجان ( ۱۵۵ گرم )  
گوشت مرغ چرخ کرده ۴۰۰ گرم  
قارچ خرد شده ۳/۴ فنجان ( ۴۵ گرم )  
کنسرو شاه بلوط آبی  
یک قوطی کوچک آبکش شده و خرد شود  
پیازچه خرد شده ۳ عدد  
زنجبیل تازه رنده شده ۱ قاشق چایخوری  
سس سویا ۱ قاشق غذا خوری  
سفیده تخم مرغ ۲ عدد

### نکته :

کوفته های قلقلی مرغ و برنج را می توانید از قبل آماده کرده و داخل مشمع فریزر در یخچال یا فریزر نگهداری کنید و هنگام نیاز مصرف کنید .







## کتلت مرغ

### طرز تهیه :

- ۱- گوشت مرغ چرخ کرده را در کاسه ای با سایر مواد بجز روغن مخلوط کنید تا مواد کاملاً باهم ترکیب شوند .
- ۲- با دستان مرطوب خود ، مخلوط گوشت را بصورت ۵-۴ عد گلوچه پهن فرم دهید .
- ۳- کباب پز را با حرارت بالا گرم کنید . کف آن را با فویل بپوشانید و فویل را با روغن چرب کنید سپس هر طرف را بمدت ۵ دقیقه بپزید . برای سرخ کردن در ماهیتابه ، کمی روغن در آن بریزید و گرم کنید سپس هر طرف کتلت ها را بمدت ۳ دقیقه در آن سرخ کنید . آن را همراه با سبزیجات سرو نمایید .

### مواد لازم ( برای ۵ - ۴ نفر ) :

- مرغ چرخ کرده ۵۰۰ گرم
- پودر نان خشک ۱/۲ فنجان ( ۶۰ گرم )
- سیر رنده شده ۱ حبه
- نمک ۱ قاشق چایخوری
- فلفل ۱/۴ قاشق چایخوری
- آبلیمو ۲ قاشق غذا خوری
- تخم مرغ ۱ عدد
- آب ۱/۴ فنجان ( ۶۰ میلی لیتر )
- کمی روغن برای سرخ کردن





## پیراشکی مقوی و لذیذ مرغ

### مواد لازم ( برای ۴ نفر ) :

برشهای نازک یا ژامبون گوشت خرد شده ۳ ورق  
پیاز خرد شده ۲ عدد بزرگ  
قارچ خرد شده ۱۲۵ گرم  
۱/۲ فلفل دلمه ای قرمز خرد شده  
گوشت مرغ چرخ کرده ۵۰۰ گرم  
مخلوط سبزیجات معطر ۱/۲ قاشق چایخوری  
آبلیمو ۲ قاشق غذا خوری  
نمک و فلفل به اندازه کافی  
آرد ۱/۲ و ۱ قاشق غذا خوری  
شیر ۳/۴ فنجان ( ۱۸۰ میلی لیتر )  
خمیر پف کرده منجمد ۲ ورق

### طرز تهیه :

۱ - یک قابلمه بزرگ را گرم کرده و برشهای گوشت را در آن تفت دهید تا چربی آن خارج شود . پیاز ، قارچ و فلفل دلمه ای را افزوده و بهم بزنید . شعله زیر آن را کم کرده و در ظرف را بگذارید و بمدت ۳ دقیقه صبر کنید تا روغن بیاندازد . گاهی آن را بهم بزنید . مرغ چرخ کرده را افزوده و شعله زیر آن را زیاد کنید و بهم بزنید تا رنگ گوشت ابتدا سفید سپس کمی قهوه ای شود .

سبزیجات معطر ، آبلیمو و چاشنی ها را بیافزایید . آرد را پخش کرده و مخلوط کنید سپس بتدریج شیر را اضافه کرده و بهم بزنید تا مخلوط غلیظ شود . آن را کنار بگذارید تا خنک شود .

۲ - کف سینی فر بزرگی را چرب کنید . یک تکه ۱/۲ و ۷ سانتی متری از یک ورق خمیر ببرید و بخش بزرگ آن را در سینی فر قرار دهید . مخلوط گوشت مرغ را بصورت مستطیلی به فاصله ۱/۲ و ۲ سانتی متر از هر لبه وسط خمیر پخش کنید . حاشیه اطراف را با آب مرطوب کنید و ورق دوم خمیر را روی آن قرار دهید . آن را اطراف مخلوط گوشت پهن کرده و دورتادور لبه ها فشار دهید . لبه ها را مرتب کرده و اضافی دو لایه را ببرید سپس شیارهایی به فاصله ۱ سانتی متر از هم سرتاسر سطح آن بزنید و لبه ها را تزیین کنید . تمام سطح روی پیراشکی را با مخلوط تخم مرغ و شیر چرب کنید و با تکه های مشبک که از باقی مانده خمیر بریده شده تزیین کنید . روی تکه های مشبک را نیز چرب کنید . دو شیار بالای پیراشکی ببرید و آن را بمدت ۱۰ دقیقه در فر گرم شده با حرارت ۲۲۰ درجه سانتی گراد ( ۴۴۰ درجه فارنهایت ) بپزید سپس حرارت فر را کم کرده و بمدت ۲۵ دقیقه دیگر با حرارت ۱۹۰ درجه سانتی گراد ( ۳۷۰ درجه فارنهایت ) بپزید .

آن را گرم همراه با سبزیجات سرو نمایید .



## سوپ گوشت قلقلی مرغ

مواد لازم ( برای ۴ - ۲ نفر ) :

گوشت مرغ چرخ کرده ۲۵۰ گرم  
پودر فلفل قرمز ۱/۴ قاشق چایخوری  
نمک ۱/۲ قاشق چایخوری  
فلفل سیاه ۱/۴ قاشق چایخوری  
تخم مرغ ۱ عدد  
پودر نان خشک ۲ قاشق غذا خوری  
کره ۱ قاشق غذاخوری  
پیازچه خرد شده ۸ عدد  
عصاره مرغ ۴ فنجان یا  
پودر عصاره مرغ ۳ بسته  
به اضافه ۴ فنجان آب  
کنسرو ذرت شیرین خامه ای ۴۴۰ گرم

طرز تهیه :

۱ - گوشت مرغ چرخ کرده را در کاسه ای قرار داده و پودر فلفل قرمز ، نمک و فلفل سیاه ، تخم مرغ و پودر نان را بیافزایید و با هم مخلوط کنید سپس بمدت ۲۰ دقیقه در یخچال قرار دهید .  
۲ - کره را در قابلمه بزرگی گرم کرده و پیازچه ها را در آن تفت دهید تا نرم شوند . عصاره مرغ را افزوده و آن را بجوشانید .  
۳ - با دستان مرطوب خود ، مخلوط را بصورت توپهای قلقلی کوچک فرم دهید . گوشت ها را به عصاره اضافه کنید و شعله زیر آن را کم کرده تا بمدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم بپزد . کنسرو خامه ای ذرت شیرین را بیافزایید تا بمدت ۲ دقیقه بجوشد و گرم شود . روی آن را با ساقه پیازچه فر خورده تزئین کنید و با نان تست سرو نمایید .









## گوشت بره

## چرخ کرده



گوشت بره ، اولین گوشتی بود که برای زینت بخشیدن به میز شام انسان استفاده می شده است و هنوز در میان گوشت ها از ارجحیت و محبوبیت خاصی برخوردار است .

به دلیل بافت نرم گوشت و طعم مطبوع و دلپذیر آن رتبه اول را دارد . گوشت چرخ کرده بره ، طعم بسیار مطبوعی دارد و نرم و آبدار می باشد .

یک راه حل متداول استفاده آن - مخلوط کردن با گوشت گوساله می باشد تا طعم معطری به پیراشکی و رولتهای گوشت ببخشد .



## رولت های معطر گوشت بره

**مواد لازم ( برای ۴ نفر ) :**

**طرز تهیه :**

روغن زیتون ۱ قاشق غذا خوری  
پیاز خرد شده ۱ عدد  
گوشت بره چرخ کرده ۲۱۵ گرم  
رب گوجه ۱ قاشق غذا خوری  
عسل ۲ قاشق چایخوری  
دارچین ۱/۴ قاشق چایخوری  
ادویه مخلوط ۱/۲ قاشق چایخوری  
نعناع تازه خرد شده ۲ قاشق چایخوری  
آبلیمو ۲ قاشق چایخوری  
خلال لیموی رنده شده ۱/۲ قاشق چایخوری  
میوه کاج ۱ قاشق غذا خوری  
خمیر آماده نازک ۱۶ ورق  
کره آب شده ۱۲۵ گرم

**نکته :**

اگر شما مخلوط کن ندارید ، گوشت چرخ کرده و باقی مواد را در کاسه ای با هم مخلوط کنید . در اینصورت بافت آن چندان نرم و ریز نیست ، اما نتیجه و طعم آن به همان نسبت مطلوب و رضایت بخش است . برای اینکه بافت مخلوط گوشت شما نرم تر و ریز تر باشد ، می توانید گوشت را خود دو باره در منزل چرخ کنید یا گوشت دوبار چرخ کرده بخرید .

۱ - روغن را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید پیاز را بمدت ۳ - ۲ دقیقه در آن تفت دهید تا نرم شود .  
۲ - گوشت چرخ کرده بره ، رب گوجه ، عسل ، دارچین ، ادویه ، نعناع ، آبلیمو و خلال لیمو را افزوده و بمدت ۵ دقیقه بهم بزنید تا گوشت قهوه ای شود . ماهیتابه را از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید تا خنک شود . میوه کاج را بیافزایید .  
۳ - چهار ورق خمیر را پهن کرده و هریک را با کره آب شده چرب کنید . خمیر را از وسط در امتداد طول آن برش زده سپس هریک را به چهار بخش ببرید . یک قاشق غذا خوری از مخلوط گوشت را در یک لبه هر تکه خمیر قرار داده و آن را بپیچید و دو طرف را به داخل تا بزنید بطوریکه به شکل رولت نازکی فرم بگیرد . این عمل را با باقی خمیر و مخلوط گوشت تکرار کنید .

۴ - رولتها را در سینی فر بچینید و آنها را با باقی کره چرب کنید و بمدت ۱۵ دقیقه در فر بپزید تا خمیر طلایی و مواد داخل آن بپزند .





## کباب بره یونانی

### مواد لازم ( برای ۶ - ۴ نفر ) :

آبلیمو ۱/۲ فنجان ( ۶۰ میلی لیتر )  
روغن زیتون ۱/۳ فنجان ( ۸۰ میلی لیتر )  
سیر رنده شده ۱ حبه  
آویشن با طعم لیمو خرد شده ۱ قاشق چایخوری  
نمک و فلفل  
گوشت بره چرخ کرده ۲۵۰ گرم  
نان پیتا ۴ تکه کوچک

### مواد برای تهیه سالاد :

خیار ۱ عدد خرد شده  
گوجه ۲ عدد خرد شده  
پیاز ۱ عدد خرد شده  
پنیر فتا ۵۰ گرم رنده شده  
روغن زیتون ۲ قاشق غذا خوری  
سرکه ۱ قاشق غذا خوری  
نمک و فلفل

### مواد برای تهیه سس ماست :

ماست طبیعی ۲۰۰ گرم  
سیر رنده شده ۱ حبه  
خیار رنده شده ۱۰۰ گرم  
نعناع خرد شده ۱ قاشق چایخوری  
نمک و فلفل به مقدار کافی

### طرز تهیه :

۱ - آبلیمو ، روغن زیتون ، سیر ، آویشن با عطر لیمو ، نمک و فلفل را در کاسه ای با هم مخلوط کنید .  
گوشت چرخ کرده را حداقل بمدت ۲ - ۱ ساعت یا یک شب در این چاشنی بخوابانید .  
۲ - تمام مواد سالاد را در کاسه ای با هم مخلوط کرده و کنار بگذارید .  
۳ - تمام مواد برای تهیه چاشنی ماست را نیز در کاسه ای با هم مخلوط کرده و کنار بگذارید .  
۴ - گوشت را بمدت چند دقیقه از هر طرف کباب کنید تا بپزد اما هنوز رنگ آن کمی صورتی باشد .  
هر نان پیتا را با کباب ، سالاد و سس ماست پر کرده و گرم سرو نمایید .





## بادمجان پر شده

### طرز تهیه :

۱ - بادمجان ها را از وسط نصف کرده و گوشت داخل آن را با قاشق خارج کنید و یک پوسته ۵ میلی متری باقی بگذارید . گوشت بادمجان را ریزخرد کرده و برای تهیه پوره نگه دارید . روی پوسته های بادمجان نمک بپاشید و آنها را طوری که سمت بالا بطرف پایین باشد بمدت ۲۰ دقیقه کنار بگذارید سپس با آب سرد بشویید و خشک کنید . داخل و خارج پوسته های بادمجان را با روغن زیتون چرب کنید و در سینی فر بچینید .

۲ - برای آماده کردن سس گوشت : ۱ قاشق غذا خوری روغن زیتون را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید . پیاز و سیر را افزوده و بمدت ۲ - ۳ دقیقه تفت دهید تا پیاز نرم شود . گوشت را اضافه کرده و بهم بزنید تا قهوه ای شود . کنسرو گوجه ، سرکه ، عصاره مرغ ، ریحان ، جعفری و فلفل سیاه را بیافزایید تا مخلوط بجوشد و غلیظ شود .

۳ - برای تهیه سس پنیر : کره را در قابلمه ای روی شعله متوسط آب کنید . آرد و جوز هندی را افزوده و بمدت ۳ دقیقه تفت دهید . ماهیتابه را از روی گاز بردارید و شیر و خامه ترش را اضافه کنید . مجدداً ماهیتابه را روی حرارت قرارداده و بمدت ۴ - ۳ دقیقه بهم بزنید تا سس بجوشد و غلیظ شود . ماهیتابه را از روی حرارت بردارید و پنیر را بیافزایید و بهم بزنید .

۴ - سس گوشت را بین پوسته های بادمجان تقسیم کنید و سس پنیر را روی آن قرار دهید سپس پنیر پارمزان و کره را روی آن پخش کنید و بمدت ۲۵ - ۲۰ دقیقه در فر حرارت متوسط بپزید تا مخلوط گرم شده و پف کند و روی آن طلایی شود .

۵ - برای آماده کردن پوره : گوشت بادمجان نگه داشته شده ، ۱/۴ فنجان ( ۶۰ میلی لیتر ) روغن زیتون ، سیر و پیاز را در ماهیتابه نجسب قرارداده و بمدت ۵ - ۴ دقیقه با حرارت متوسط بپزید تا بادمجان نرم شود . مخلوط بادمجان ، جعفری ، آبلیمو و فلفل سیاه را در مخلوط کن بریزید تا نرم بصورت پوره شود و همراه با بادمجان های پر شده سرو نمایید .

### مواد لازم ( برای ۴ نفر ) :

بادمجان ۲ عدد بزرگ  
نمک

روغن زیتون  
پنیر پارمزان رنده شده ۴۵ گرم  
کره ۳۰ گرم

### مواد برای تهیه سس گوشت :

پیاز خرد شده ۱ عدد  
سیر رنده شده ۱ حبه  
گوشت بره چرخ کرده ۵۰۰ گرم  
کنسرو گوجه ۳۱۵ گرم  
سرکه سفید ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )  
عصاره مرغ ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )  
ریحان تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری  
جعفری تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری  
پودر فلفل سیاه

### مواد برای تهیه سس پنیر :

کره ۶۰ گرم  
آرد ۱/۴ فنجان ( ۳۰ گرم )  
جوز هندی رنده شده ۱/۴ قاشق چایخوری  
شیر ۱ فنجان ( ۲۵۰ میلی لیتر )  
خامه ترش ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ گرم )  
پنیر چدار رنده شده ۱۲۵ گرم

### مواد برای تهیه پوره بادمجان :

گوشت بادمجان نگه داشته شده  
سیر رنده شده ۱ حبه  
پیاز رنده شده ۱ عدد کوچک  
جعفری تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری  
آبلیمو ۲ قاشق غذا خوری

### نکته :

کنسرو گوجه استفاده شده در این دستور غذایی شامل گوجه ، کرفس ، فلفل دلمه ای و ادویه های مختلف می باشد . شما همچنین می توانید از کنسرو گوجه ساده استفاده کنید .







## رولت گوشت بره با چاشنی نعناع

### مواد لازم ( برای ۴ نفر ) :

گوشت بره چرخ کرده ۵۰۰ گرم  
بلغور گندم ۱/۴ فنجان ( ۴۵ گرم ) پخته و آبکش شده  
نعناع تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری  
تخم مرغ زده شده ۱ عدد  
پودر عصاره مرغ ۱/۲ بسته مکعبی  
پودر فلفل سیاه تازه

### مواد برای تهیه مخلوط گندم و نعناع :

بلغور گندم ۱/۳ فنجان ( ۶۰ گرم )  
پودر نان تازه ۱/۲ فنجان ( ۳۰ گرم )  
جعفری تازه خرد شده ۳ قاشق غذا خوری  
نعناع تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری  
خلال لیموی رنده شده ۱ قاشق چایخوری  
میوه کاج بوداده ۱ قاشق غذا خوری  
ژلاتین نعناع ۲ قاشق چایخوری  
سیب ۱ عدد پوست کنده و رنده شده  
کره آب شده ۱۵ گرم

### مواد برای تهیه چاشنی نعناع :

ژلاتین نعناع ۳ قاشق غذا خوری  
آب پرتقال ۲ قاشق غذا خوری  
شریت افرا یا عسل ۱ قاشق غذا خوری

### طرز تهیه :

۱- گوشت چرخ کرده بره ، بلغور گندم پخته ، نعناع ، تخم مرغ ، پودر عصاره مرغ و فلفل سیاه را در مخلوط کن بریزید تا مواد کاملاً با هم ترکیب شده و نرم شوند . مخلوط را به چهار بخش تقسیم کرده و در قالبهای مستطیلی به ابعاد ۱۵ × ۱۰ سانتی متر فشار دهید .

۲- برای تهیه مخلوط داخل آن : بلغور گندم را در کاسه ای قرار داده و روی آن آب جوش بریزید و بمدت ۱۵ دقیقه کنار بگذارید سپس آبکش کرده و آب سرد بشویید . بلغور را فشار دهید تا آب اضافی آن گرفته شود سپس در کاسه ای قرار دهید . پودر نان ، جعفری ، نعناع ، خلال لیمو ، میوه کاج ، ژلاتین نعناع ، سیب ، کره و فلفل سیاه را بیافزایید و باهم مخلوط کنید .

۳- مخلوط را بین قالبهای مستطیلی گوشت تقسیم کرده و روی سطح آن پخش کنید و ۲ سانتی متر حاشیه اطراف آن باقی بگذارید . گوشت را بصورت رولت بپیچید و دو انتها را بهم فشرده تا محکم شوند . رولتها را طوری که درز آن به سمت پایین باشد در ظرف فر چرب شده قرار دهید .

۴- برای آماده کردن چاشنی نعناع روی آن : ژلاتین نعناع را در قابلمه ای قرار داده و بمدت ۴ - ۳ دقیقه گرم کنید تا ژله آب شود . آب پرتقال و شریت افرا یا عسل را افزوده و بمدت ۲ - ۱ دقیقه دیگر بپزید . روی رولتها را با این چاشنی چرب کرده و بمدت ۴۰ - ۳۵ دقیقه در فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد ( ۳۵۰ درجه فارنهایت ) بپزید . در طول این مدت چندین بار رولتها را با این چاشنی چرب کنید .







## کباب گوشت بره با نان پیتا

### مواد لازم ( برای ۶ نفر ) :

گوشت بره چرخ کرده ۲۵۰ گرم  
گوشت گوساله چرخ کرده ۲۵۰ گرم  
پیاز خرد شده ۱ عدد  
سیر خرد شده ۲ حبه  
نعناع تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری  
جعفری تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری  
خلال لیموی رنده شده ۲ قاشق چایخوری  
سفیده تخم مرغ زده شده ۱ عدد  
پودر فلفل سیاه تازه  
خیار خرد شده ۲ عدد کوچک  
سیر رنده شده ۱ حبه  
ماست طبیعی ۲۵۰ گرم  
نعناع تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری  
نان پیتا ۶ عدد بیضی شکل

### طرز تهیه :

۱- گوشت بره و گوساله چرخ کرده ، پیاز ، سیر ، نعناع ، جعفری ، خلال لیمو ، سفیده تخم مرغ و فلفل سیاه را در کاسه ای با هم مخلوط کنید .  
مخلوط را به شکل ۶ عدد سوسیس فرم دهید .  
۲- کباب ها را روی کباب پز چرب شده با حرارت متوسط بمدت ۲۰ - ۱۵ دقیقه بپزید و بطور مرتب برگردانید . خیار ، سیر رنده شده ، ماست ، نعناع و فلفل سیاه را در کاسه ای با هم مخلوط کنید .  
۳- روی هر برش بیضی نان پیتا ، یک عدد کباب قرار داده و یک قاشق از مخلوط ماست را روی آن پخش کنید و بلافاصله سرو نمایید .

### نکته :

هنگام شکل دادن گوشت چرخ کرده ، دستان خود را با آب مرطوب و روی سطح آردی یا مرطوب کار کنید - این عمل مانع از چسبیدن گوشت چرخ کرده به دستان شما و نیز سطح کار می شود .



## راگوی بره با سبزیجات

### مواد لازم ( برای ۴ نفر ) :

بلغور ۱ فنجان ( ۱۸۵ گرم )  
 شلغم ۱ عدد چهار قاش شود  
 هویج ۱ عدد بزرگ چهار قاش شود  
 سیب زمینی ۱ عدد بزرگ چهار قاش شود  
 ۱/۲ گل کلم که به گلهای کوچکتر خرد شود  
 هویج وحشی ( زردک ) ۱ عدد بزرگ چهار قاش شود  
 کدو ۱ عدد بزرگ چهار قاش  
 سیب زمینی شیرین ۱ عدد چهار قاش

### مواد برای تهیه راگوی بره :

گوشت بره چرخ کرده ۵۰۰ گرم  
 پودر نان خشک ۳/۴ فنجان ( ۴۵ گرم )  
 سیر رنده شده ۲ حبه  
 پیازچه خرد شده ۱ عدد  
 جعفری تازه خرد شده ۲ قاشق غذا خوری  
 تخم مرغ زده شده ۱ عدد  
 روغن زیتون ۲ قاشق غذا خوری  
 ساقه کرفس خرد شده ۱ عدد  
 پیاز خرد شده ۱ عدد  
 آرد ۱ قاشق غذا خوری  
 سرکه سفید ۳/۴ فنجان ( ۱۸۵ میلی لیتر )  
 عصاره مرغ ۱ فنجان ( ۲۵۰ میلی لیتر )  
 پوره گوجه ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )  
 خلال لیموی رنده شده ۲ قاشق چایخوری  
 آویشن تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری یا  
 آویشن خشک ۱ قاشق چایخوری  
 کنسرو لوبیا ۳۱۵ گرم آبکش شده و شسته شود

### طرز تهیه :

۱- برای تهیه راگو : گوشت بره چرخ کرده ، پودر نان ، سیر ، پیازچه ، جعفری و تخم مرغ را در کاسه ای با هم مخلوط کنید . مخلوط را بصورت توپهای قلقلی کوچک فرم دهید . ۱ قاشق غذا خوری روغن را در قابلمه بزرگی آب کرده و گوشتهای قلقلی را بمدت ۴ - ۳ دقیقه در آن سرخ کنید تا قهوه ای شوند .

۲- باقی روغن را در همان ماهیتابه گرم کرده و کرفس و پیاز را بمدت ۴ - ۳ دقیقه در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود . آرد را افزوده و بمدت ۲ - ۱ دقیقه بهم بزنید تا آرد قهوه ای شود . ماهیتابه را از روی حرارت بردارید و بتدریج سرکه ، عصاره و پوره گوجه را بیافزایید و بهم بزنید . مجدداً ماهیتابه را روی حرارت قرار داده و بجوشانید سپس شعله زیر آن را کم کرده و خلال لیمو ، آویشن ، لوبیا و گوشت قلقلی را اضافه کرده و بمدت ۳۰ دقیقه بدون اینکه در آن را بگذارید بپزید .

۳- بلغور را در کاسه ای قرار داده و دو فنجان ( ۵۰۰ میلی لیتر ) آب جوش روی آن بریزید و با چنگال بهم بزنید تا بلغور تقریباً تمام آب را بخود جذب کند .

۴- شلغم ، هویج ، سیب زمینی ، گل کلم ، هویج وحشی ، کدو و سیب زمینی شیرین را آب پز کرده یا در ماکروفر بپزید تا نرم شوند . برای سرو ، بلغور را اطراف بشقاب پخش کنید ، سبزیجات را وسط قرار دهید سپس راگو را روی آن بریزید .

### نکته :

بلغور گندم منبع غنی آهن و ویتامین ب می باشد و نیز شامل پروتئین و نیاسین است .









## رولت گوشت و قلوه

### مواد لازم ( برای ۸ نفر ) :

قلوه گوسفند ۳ عدد چربی آن جدا شود  
برگبو ۳ عدد  
ژامبون یا برش های نازک گوشت ۶ عدد  
کره ۳۰ گرم  
پیاز خرد شده ۱ عدد

آبغوره ۱/۴ فنجان ( ۶۰ میلی لیتر )  
آویشن تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری یا  
آویشن خشک ۱ قاشق چایخوری  
کنسرو شور دانه فلفل سبز ۱ قاشق غذا خوری  
آبکش شده

گوشت بره چرخ کرده ۷۵۰ گرم  
پودر نان خشک ۲/۴ فنجان ( ۴۵ گرم )  
پودر عصاره مرغ ۱/۲ بسته مکعبی  
رب گوجه ۱ قاشق غذا خوری  
تخم مرغ زده شده ۱ عدد

### مواد برای تهیه سس فلفل دانه سبز :

شکر قهوه ای ۲ قاشق غذا خوری  
کره ۳۰ گرم

سرکه قرمز ۱/۴ فنجان ( ۶۰ میلی لیتر )  
عصاره مرغ ۱ فنجان ( ۲۵۰ میلی لیتر )  
کنسرو شور دانه فلفل سبز ۲ قاشق چایخوری  
خامه غلیظ ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )

### طرز تهیه :

۱ - قلوه ها را در کاسه آب نمک بمدت ۱۰ دقیقه قرار دهید  
سپس آبکش کرده و با دستمال خشک کنید . آنها را  
بصورت برشهای حلقوی خرد کنید و کنار بگذارید .  
۲ - برگبوها را در کف قالب چرب ۲۱×۱۱ سانتی متری  
بچینید و ۴ برش نازک گوشت را پهن کنید .

۳ - کره را در ماهیتابه روی شعله متوسط آب کرده و پیاز  
را بمدت ۲-۳ دقیقه تفت دهید تا نرم شود . قلوه ها را نیز  
افزوده و بمدت ۲-۳ دقیقه بپزید تا رنگ آنها تغییر پیدا  
نماید . آبغوره ، آویشن و دانه های فلفل سبز را بیافزایید  
و بمدت ۵ دقیقه بهم بزنید تا مقدار آبغوره نصف شود  
سپس آن را کنار بگذارید تا خنک شود .

۴ - گوشت چرخ کرده ، پودر نان ، پودر عصاره ،  
رب گوجه تخم مرغ و مخلوط قلوه را در کاسه ای باهم  
مخلوط کنید . مخلوط گوشت را با قاشق در قالبهای  
آماده شده بریزید و باقی برشهای نازک گوشت را روی  
آن قرار دهید و سطح آن را با کاغذ فویل بپوشانید .  
قالب را در ظرف دیگری با مقدار کافی آبجوش بطوریکه  
تا نیمه های دیواره قالب را بپوشاند قرار دهید و بمدت  
۴۵ دقیقه در فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد  
( ۳۵۰ درجه فارنهایت ) بپزید . کاغذ فویل را بردارید ،  
آب اضافی مخلوط را جدا کرده و بمدت ۴۵ دقیقه دیگر  
در فر بپزید تا رولت گوشت پخته شود .

۵ - برای تهیه سس : شکر و کره را در ماهیتابه ای قرار  
داده و بمدت ۴-۳ دقیقه روی حرارت متوسط بهم بزنید  
تا شکر حل شود . سرکه ، عصاره مرغ و فلفل دانه سبز  
را افزوده و بمدت ۵ دقیقه بجوشانید تا سس غلیظ شود .  
خامه را اضافه کرده و مجدداً بجوشانید تا بمدت  
۲-۳ دقیقه دیگر بجوشد سپس با رولت سرو نمایید .

### نکته :

رولتها برای پذیرایی از میهمانان گروهی شما بسیار عالی  
و فوق العاده می باشند که شما می توانید آنها را سرد یا  
گرم سرو نمایید . چرا برای میهمانی بعدی مجموعه ای از  
رولتهای سرد را سرو نکنید ؟ آنها را روز قبل آماده کرده  
و بمدت یک شب در یخچال قرار دهید . قبل از سرو آنها را  
بصورت برشهای گرد حلقوی ببرید و روی برگهای کاهو  
در دیس های بزرگی بطور مرتب بچینید و همراه با سالاد  
سس خردل ، ترشی و چاشنی های متنوع و مقداری نان  
تست سرو نمایید . این وعده غذایی مطمئناً مورد پسند و  
ذائقه تمام گروههای سنی می باشد .









## سبدهای گوشت

**مواد لازم ( برای ۴ نفر ) :**

**طرز تهیه :**

روغن نباتی برای سرخ کردن

خمیر نازک رولتی آماده ۸ ورق

هریک به ابعاد ۱۲/۲ و ۱ سانتی متر مربع

بادام هندی بدون نمک ۲ قاشق غذا خوری

تفت داده و خرد شود

**مواد برای تهیه مخلوط گوشت و میگو :**

روغن بادام زمینی ۱ قاشق غذا خوری

زنجبیل تازه رنده شده ۲ قاشق چایخوری

فلفل قرمز تند و تازه ۱ عدد کوچک خرد شده

پیازچه خرد شده ۴ عدد

گوشت بره چرخ شده ۲۵۰ گرم کم چرب

میگو خام ۱۲۵ گرم تمیز شود

سس سویا ۱ قاشق غذا خوری

سس ماهی ۲ قاشق چایخوری

عسل ۲ قاشق چایخوری

آبلیمو ۲ قاشق چایخوری

جوانه لوبیا ( ماش ) ۳۰ گرم

هویج ۱ عدد کوچک بصورت خالصی خرد شود

گشنیز تازه خرد شده ۱ قاشق غذا خوری

**نکته :**

شما می توانید این خمیرها را بصورت منجمد و آماده

از سوپرمارکتها تهیه کنید .

۱ - روغن نباتی را در قابلمه بزرگی گرم کرده بطوریکه یک تکه نان کوچک بمدت ۵۰ ثانیه در آن قهوه ای شود . دو ورق خمیر را بصورت اریب روی یکدیگر قرارداده بطوریکه گوشه ها منطبق با هم نباشند ، خمیرها را اطراف پایه یک ملاقه کوچک به شکل سبد فرم دهید و در روغن داغ فرو کرده و بمدت ۴ - ۲ دقیقه سرخ کنید . هنگام پخت خمیرها را با ملاقه کاملاً در روغن فرو کرده و بصورت سبد شکل دهید سپس خارج کنید و روی دستمال آشپزخانه قرارد دهید . این عمل را با باقی خمیرها تکرار کرده و چهار سبد درست کنید .

۲ - برای تهیه مخلوط داخل آن : روغن بادام زمینی را در ماهیتابه گرم کنید . زنجبیل ، فلفل قرمز و پیازچه را افزوده و بمدت ۱ دقیقه تفت دهید . گوشت چرخ کرده را بیافزایید و بمدت ۵ دقیقه سرخ کنید تا گوشت قهوه ای شود . میگوها ، سس سویا ، سس ماهی ، عسل ، آبلیمو ، جوانه لوبیا ، هویج و گشنیز را اضافه کرده و بمدت ۵ - ۴ دقیقه دیگر بپزید تا رنگ میگوها تغییر پیدا نماید .

۳ - برای سرو ، مخلوط را با قاشق داخل سبدها بریزید و بادام هندی را روی آن پخش کنید .





## کوفته قلقلی با چاشنی زردالو

**مواد لازم ( برای تهیه ۲۵ - ۲۰ عدد ) :**

برگه زردالو ۱۲۰ گرم ( ۳/۴ فنجان )

آبغوره ۲ قاشق غذا خوری

گوشت بره چرخ کرده ۵۰۰ گرم

پیاز خرد شده ۱ عدد متوسط

نان سفید باگت ۱ عدد که قسمت زیر روی آن جدا و

بصورت برشهای حلقوی خرد شود

و در ۱/۴ فنجان ( ۶۰ میلی لیتر ) آب

خیس خورده شود

پودر دارچین ۱/۲ قاشق چایخوری

پودر جوز هندی کمی

نمک ۱ قاشق چایخوری

فلفل ۱/۲ قاشق چایخوری

تخم مرغ ۱ عدد

روغن برای سرخ کردن

**مواد برای تهیه سس زردالو :**

برگه زردالو ۱/۲ فنجان ( ۹۵ گرم )

آب ۱ فنجان ( ۲۵۰ میلی لیتر )

شکر ۲ قاشق چایخوری

سرکه ۲ قاشق چایخوری

سس سویا ۱ قاشق چایخوری

آب زنجبیل تازه ۱ قاشق چایخوری

**طرز تهیه :**

۱ - برگه زردالوی خرد شده را بمدت ۱ ساعت در آبغوره خیس کنید .

۲ - در کاسه بزرگی گوشت چرخ کرده را با باقی مواد بجز روغن مخلوط کنید و بمدت ۲ دقیقه کاملاً با دست ورز دهید تا مواد ترکیب شوند و بافت نرمی پیدا نماید . روی آن را بپوشانید و بمدت ۱ ساعت در یخچال قرار دهید تا طعم آن جا بیفتد .

۳ - ۱ قاشق چایخوری پراز مخلوط را برداشته و با دستان مرطوب خود بصورت توپ قلقلی فرم دهید . آن را کمی پهن کرده و با انگشت شصت خود مرکز آن را فشار دهید تا گود شود . ۱/۴ قاشق چایخوری از برگه زردالوی خیس خورده را در وسط آن قرار دهید سپس آن را گرد کنید تا روی برگه را بپوشاند . باقی گوشت و برگه ها را به همین ترتیب قلقلی کرده و در سینی بچینید . روی آن را با مشمع بپوشانید و بمدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر قبل از سرخ کردن در یخچال قرار دهید .

۴ - روغن کافی به عمق ۱ سانتی متر در ماهیتابه بزرگی گرم کنید یا سرخ کن را روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد ( ۳۵۰ درجه فارنهایت ) گرم کنید . گوشتهای قلقلی را در آن سرخ کنید سپس روی دستمال تمیزی قرار دهید تا روغن اضافی آنها گرفته شود . آن را در دیس گرمی همراه با سس وسط آن و خلال های چوبی سرو نمایید .

**طرز تهیه سس زردالو :**

برگه زردالوی خرد شده و آب را همراه با باقی برگه های خیس خورده در قابلمه ای قرار دهید . آن را بجوشانید سپس حرارت زیر قابلمه را کم کرده تا بمدت ۱۵ دقیقه آهسته بجوشد و نرم شود . شکر ، سرکه و سس سویا را افزوده تا بمدت ۲ دقیقه بجوشد . مواد را در مخلوط کن بریزید تا بصورت پوره نرم شوند . آب زنجبیل تازه را بیافزایید و بهم بزنید سپس با کوفته های قلقلی سرو نمایید .







## رولت گوشت یا سس خردل و خامه ترش

**مواد لازم ( برای ۶ - ۴ نفر ) :**

گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم  
روغن زیتون ۱ قاشق غذا خوری  
تخم مرغ ۶ عدد زرده و سفیده آنها جدا شود  
آرد ساده ۴ قاشق غذا خوری  
کره آب شده ۴ قاشق غذا خوری که خنک شود  
پودر فلفل ۱/۲ قاشق چایخوری  
جعفری خرد شده ۲ قاشق غذا خوری  
برگ ترخون خشک ۲ قاشق غذا خوری  
سرکه ۴ قاشق غذا خوری

**مواد برای تهیه سس :**

خامه ترش ۱ فنجان ( ۲۵۰ میلی لیتر )  
خردل ۱ قاشق غذا خوری  
برگ ترخون خشک ۱ قاشق غذا خوری  
شوید خرد شده ۱ قاشق غذا خوری

**طرز تهیه :**

۱- قالب رولت را کمی با روغن چرب کنید .  
کف آن کاغذ روغنی پهن کرده و لبه ها را  
۱۲ سانتی متر از هر طرف امتداد دهید .  
۲- در کاسه بزرگی گوشت چرخ کرده ، زرده  
تخم مرغ ، آرد ، کره ، سبزیجات معطر ، ادویه و  
سرکه را با هم مخلوط کنید . سفیده تخم مرغ ها را با  
هم زن بهم زده تا بصورت کف نوک تیزی فرم بگیرد .  
به مخلوط گوشت بیافزایید و مخلوط را در قالب  
پخش کرده و در فر گرم شده با حرارت ۱۹۰ درجه  
سانتی گراد ( ۳۷۰ درجه فارنهایت ) بمدت ۲۰ دقیقه  
پزید .  
۳- آن را روی دو لایه کاغذ روغنی رویهم قرار گرفته  
برگردانید سپس کاغذ دور آن را جدا کنید .  
با کمک کاغذ روغنی گوشت را بصورت رولت بپیچید  
و در ظرف سرو آن قرار دهید .  
۴- خامه ترش را با خردل ، ترخون و شوید خرد شده  
مخلوط کنید . رولت را بصورت برشهای حلقوی  
ببرید و با سس و سالاد تازه سرو نمایید .



## سیب زمینی شیرین با مخلوط گوشت و گردو

### مواد لازم :

کره ۳۰ گرم  
آب پرتقال ۱/۴ فنجان ( ۶۰ میلی لیتر )  
عسل ۱ قاشق غذا خوری  
شکر قهوه ای ۱ قاشق غذا خوری  
زنجبیل تازه رنده شده ۱ قاشق چایخوری  
سیب زمینی شیرین پخته ۲ عدد  
بصورت حلقوی خرد شود  
روغن نباتی ۱ قاشق غذاخوری  
سیر رنده شده ۱ حبه  
دارچین ۱ قاشق چایخوری  
گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم  
پوره گوجه ۱/۴ فنجان ( ۶۰ میلی لیتر )  
سرکه قرمز ۱ قاشق غذا خوری

### مواد برای تهیه مخلوط گردو :

پودر نان خشک سبوس دار ۱ فنجان ( ۶۰ گرم )  
جو پرک ۱/۲ فنجان ( ۴۵ گرم )  
شکر قهوه ای ۱/۲ فنجان ( ۹۰ گرم )  
دارچین ۱ قاشق چایخوری  
کره ۶۰ گرم  
گردوی خرد شده ۶۰ گرم

### طرز تهیه :

۱- کره را در قابلمه ای روی شعله متوسط آب کنید .  
آب پرتقال ، عسل ، شکر قهوه ای و زنجبیل را افزوده و  
بمدت ۲-۳ دقیقه بپزید تا مخلوط بصورت شربت  
شود . سیب زمینی های شیرین را اضافه کرده و  
بهم بزنید سپس کنار بگذارید .  
۲- روغن را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید  
سیر و دارچین را بمدت ۱ دقیقه در آن تفت دهید .  
گوشت چرخ کرده را بیافزایید و بمدت ۵ دقیقه بپزید .  
پوره گوجه و سرکه را اضافه کرده و آن را بجوشانید  
سپس حرارت زیر آن را کم کرده و بمدت ۸ دقیقه بپزید  
تا بیشتر مایع آن بخار شود . نیمی از سیب زمینی ها را  
کف ظرف پیرکس چربی پخش کرده و مخلوط گوشت  
را روی آن بریزید و باقی سیب زمینی ها را قرار دهید .  
۳- برای تهیه مخلوط گردو : نان خشک ، جو پرک ،  
شکر قهوه ای و دارچین را در کاسه ای با هم مخلوط  
کنید . کره و گردوی خرد شده را اضافه کرده و بزنید  
و آن را روی مخلوط گوشت پخش کنید و بمدت  
۴۰ دقیقه در فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد  
( ۳۵۰ درجه فارنهایت ) بپزید .

### نکته :

شما می توانید در این دستور بجای سیب زمینی  
شیرین از ۷۵۰ گرم الی یک کیلو گرم کدو تنبل  
استفاده نمایید .





## رولت گوشت مجارستانی

### مواد لازم ( برای ۴ نفر ) :

۱/۲ کلم برگ بزرگ که برگهای آن جدا شود  
روغن نباتی ۱ قاشق غذا خوری  
پیاز خرد شده ۱ عدد  
سیر رنده شده ۲ حبه  
گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم  
برنج پخته ۱/۳ فنجان ( ۷۵ گرم )  
پودر نان خشک ۳/۴ فنجان ( ۴۵ گرم )  
شیر ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )  
مرزنجوش خشک ۱/۲ قاشق چایخوری  
زیره سیاه ۱/۴ قاشق چایخوری  
پودر فلفل قرمز ۱ قاشق غذاخوری  
تخم مرغ زده شده ۲ عدد  
پودر فلفل سیاه تازه  
ژامبون یا برشهای نازک گوشت ۴ ورق

### مواد برای تهیه سس خامه ترش :

کره ۳۰ گرم  
آرد ۱ قاشق غذا خوری  
عصاره مرغ ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )  
خامه ترش ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ گرم )

### نکته :

این غذا داغ ، گرم و سرد سرو می شود که سرد آن بصورت ساندویچی یا غذای پیک نیکی همراه با سس قرمز ایده آل است .

### طرز تهیه :

۱ - کلم برگ ها را در آبجوش یا ماکروفر بپزید تا نرم شوند سپس آبکش کرده و با آب سرد بشویید و صاف کنید . بعضی از برگها را کف ظرف پیرکس چربی پخش کنید . باقی را کنار بگذارید .  
۲ - روغن را در ماهیتابه گرم کرده و پیاز و سیر را در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود سپس کنار بگذارید تا خنک شود . گوشت ، برنج ، پودر نان ، شیر ، مرزنجوش ، زیره سیاه ، فلفل قرمز ، تخم مرغها و فلفل سیاه را با هم مخلوط کرده و به مخلوط پیاز اضافه کنید .  
۳ - نیمی از مخلوط گوشت را با قاشق روی کلم برگها در ظرف پیرکس پخش کنید و یک لایه دیگر کلم برگ و مخلوط گوشت را روی آن قرار دهید . برشهای نازک یا ژامبون گوشت را روی آن بچینید و بپوشانید و بمدت ۱ ساعت در فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد ( ۳۵۰ درجه فارنهایت ) بپزید سپس آب اضافی آن را جدا کنید و نگه دارید .  
۴ - برای تهیه سس : کره را در قابلمه ای روی شعله کم آب کرده و آرد را بمدت ۳ - ۲ دقیقه در آن تفت دهید . ماهیتابه را از روی گاز بردارید و عصاره مرغ و آب گوشتی را که نگه داشته بودید به آن اضافه کرده و بهم بزنید . مجدداً ماهیتابه را روی حرارت قرار دهید و بمدت ۳ - ۴ دقیقه بطور مرتب بهم بزنید تا سس بجوشد و غلیظ شود . ماهیتابه را از روی گاز بردارید و خامه ترش و فلفل سیاه را افزوده و بهم بزنید . هنگام سرو ، آن را در دیس برگردانید و بصورت قاشکهای کوچکتر برش بزنید و با سس میل نمایید .









## کتلت گوشت فلفل دار

### مواد لازم ( برای ۴ نفر ) :



گوشت بره چرخ کرده ۵۰۰ گرم  
ادویه مخلوط ۲ قاشق غذا خوری  
تخم مرغ ۱ عدد  
پودر نان خشک ۲/۴ فنجان ( ۴۵ گرم )  
پنیر چدار رنده شده ۲۵۰ گرم  
روغن نباتی  
پیاز خرد شده ۱ عدد  
فلفل قرمز تند و تازه ۱ عدد کوچک خرد شده  
سیر رنده شده ۲ حبه  
کنسرو گوجه ۴۴۰ گرم بصورت پوره شود  
سس گوجه تند ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )  
رب گوجه ۱/۲ و ۱ قاشق غذا خوری

### مواد برای تهیه برشهای سوخاری سیب زمینی

سیب زمینی ۲ عدد بزرگ  
تخم مرغ زده شده ۲ عدد  
چیپس ذرت خرد شده ۱۵۵ گرم

### طرز تهیه :

۴ - برای تهیه برش سوخاری سیب زمینی :  
سیب زمینی ها را بجوشانید یا در ماکروفر بپزید  
تا نرم شوند سپس آبکش کرده و با آب سرد بشویید .  
سیب زمینی ها را پوست کنده و ریز رنده کنید .  
سیب زمینی ، تخم مرغ و چیپس خرد شده را  
در کاسه ای با هم مخلوط کنید .  
۵ - ۲ قاشق غذا خوری روغن را در ماهیتابه بزرگی  
روی شعله متوسط گرم کنید و مخلوط سیب زمینی  
را با قاشق در ماهیتابه ریخته و بمدت ۴ - ۳ دقیقه از  
دو طرف سرخ کنید تا طلایی شوند سپس از ماهیتابه  
خارج کرده و روی دستمال تمیزی بگذارید . آنها را  
روی کتلت ها قرار دهید و باقی پنیر را پخش کرده و  
بمدت ۴۰ دقیقه در فر با حرارت ۲۰۰ درجه  
سانتی گراد ( ۴۰۰ درجه فارنهایت ) بپزید .

۱ - گوشت چرخ کرده ، ادویه مخلوط ، تخم مرغ ،  
پودر نان خشک و نیمی از پنیر را در کاسه ای با هم  
مخلوط کنید . مخلوط گوشت را بصورت ۸ کلوچه  
فرم دهید .  
۲ - دو قاشق غذا خوری روغن را در ماهیتابه روی  
شعله متوسط گرم کنید . کتلت ها را بمدت ۴ - ۳ دقیقه  
از هر طرف در آن سرخ کنید تا قهوه ای شوند .  
سپس در ظرف پیرکسی قرار دهید و کنار بگذارید .  
۳ - ۱ قاشق غذا خوری روغن را در ماهیتابه روی شعله  
متوسط گرم کنید . پیاز ، فلفل و سیر را بمدت ۴ - ۳  
دقیقه در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود . گوجه ها ،  
سس تند گوجه و رب گوجه را بیافزایید و بجوشانید .  
سپس حرارت زیر آن را کم کرده تا بمدت ۵ دقیقه با  
حرارت ملایم بجوشد . سس را روی کتلت های گوشت  
بریزید .







## سوپ رشته و گوشت قلقلی

### مواد لازم ( برای ۴ نفر ) :

گوشت بره چرخ کرده ۲۲۰ گرم  
گوشت مرغ چرخ کرده ۱۲۵ گرم  
سفیده تخم مرغ زده شده ۱ عدد  
گشنیز تازه خرد شده ۴ قاشق غذا خوری  
رب گوجه تند ۱ قاشق چایخوری  
رشته فرنگی ۱۲۵ گرم  
روغن نباتی ۲ قاشق چایخوری  
قارچ صدفی ۸ عدد ساقه آنها جدا شود  
عصاره مرغ ۳ فنجان ( ۷۵۰ میلی لیتر )  
آبلیمو ۱ قاشق غذا خوری  
سس ماهی ۲ قاشق غذاخوری  
شکر قهوه ای ۱ قاشق غذاخوری  
هویج ۱ عدد بصورت خالی خرد شود  
پیازچه ۳ عدد خالی خرد شود

### مواد برای تهیه چاشنی :

روغن کنجد ۱ قاشق چایخوری  
زنجبیل تازه رنده شده ۱ قاشق چایخوری  
سس سویا ۲ قاشق چایخوری  
آب ۱ قاشق غذا خوری  
سرکه ۱ قاشق چایخوری  
سیر رنده شده ۱/۴ قاشق چایخوری

### طرز تهیه :

هویج و پیازچه ها را بیافزایید و بمدت ۱ دقیقه بپزید  
گوشتهای قلقلی و رشته ها را بین کاسه های سوپ  
تقسیم کرده و سوپ داغ را با ملاقه روی آن بریزید و  
باقی گشنیز را روی آن پخش کنید .

#### نکته :

یک سوپ لذیذ به سبک شرقی که خود یک وعده غذایی  
کامل محسوب می شود . شما می توانید آن را با نان  
یا سالاد مخلوط کلم برگ ، پیازچه ، ریحان و گشنیز  
خرد شده همراه با چاشنی ذکر شده سرو نمایید .  
برای تهیه چاشنی ، تمام مواد ذکر شده را در بطری  
ریخته و کاملاً تکان دهید .

۱ - گوشت چرخ کرده بره و مرغ ، سفیده تخم مرغ ،  
۲ قاشق غذا خوری گشنیز تازه و سس فلفل را در  
مخلوط کن بریزید . مخلوط را بصورت توپهای قلقلی  
کوچک شکل داده و بپزید و کنار بگذارید .  
۲ - رشته ها را در کاسه ای قرار داده و روی آن  
آبجوش بریزید . در ظرف را قرار داده و بمدت ۸ دقیقه  
کنار بگذارید سپس آبکش کنید . روغن را در قابلمه  
بزرگی گرم کرده و قارچ ها را بمدت ۲ دقیقه در آن  
تفت دهید . عصاره مرغ ، آبلیمو ، سس ماهی و شکر  
را اضافه کرده و بجوشانید تا بمدت ۵ دقیقه  
بجوشد .



## رولت گوشت با کلم برگ و سیب

**مواد لازم ( برای ۴ نفر ) :**

**طرز تهیه :**

روغن نباتی ۲ قاشق غذاخوری  
پیاز رنده شده ۱ عدد  
برش نازک گوشت یا ژامبون گوشت ۲ ورق خرد شده  
سیب سبز ۱ عدد  
پوست کنده و هسته آن جدا و رنده شود  
زیره سیاه ۱ قاشق چایخوری  
گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم  
برنج قهوه ای پخته ۱۲۵ گرم  
تخم مرغ زده شده ۱ عدد  
پودر فلفل سیاه تازه  
کلم برگ ۸ برگ بزرگ  
کره ۶۰ گرم  
پودر فلفل قرمز ۱/۲ و ۱ قاشق غذا خوری  
آرد ۱/۲ و ۱ قاشق غذاخوری  
رب گوجه ۱ قاشق غذا خوری  
سرکه قرمز ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )  
عصاره مرغ ۱/۲ و ۱ فنجان ( ۳۷۵ میلی لیتر )  
خامه ترش ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ گرم )

**نکته :**

این دستور غذایی روش خوبی برای استفاده از برنج پخته باقی مانده می باشد . شما همچنین می توانید در این غذا از برگ اسفناج یا چغندر بجای کلم برگ استفاده نمایید .

۱ - روغن را در ماهیتابه روی حرارت متوسط گرم کنید . پیاز و ژامبون را بمدت ۴ - ۳ دقیقه در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود . سیب و زیره سیاه را افزوده و بمدت ۲ دقیقه دیگر بپزید . ماهیتابه را از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید تا خنک شود .  
۲ - گوشت بره چرخ کرده ، برنج ، تخم مرغ و فلفل سیاه را به مخلوط پیاز بیافزایید و بهم بزنید .  
۳ - کلم برگها را در آب جوش یا ماکروفر بپزید تا نرم شوند سپس زیر آب سرد بگیرید ، با دستمال تمیزی خشک کرده و ساقه آنها را جدا کنید .  
۴ - مخلوط گوشت را بین برگهای کلم تقسیم کرده و بپیچید . دو طرف را به داخل تا بزنید و با خلال محکم کنید .  
۵ - ۳۰ گرم کره را در ماهیتابه آب کرده و رولتها را در آن سرخ کنید و چندین بار برگردانید تا قهوه ای شوند سپس آنها را در ظرف پیرکس قرار دهید .  
۶ - باقی کره را در ماهیتابه روی شعله متوسط آب کنید . فلفل قرمز و آرد را بمدت ۲ دقیقه در آن تفت دهید . رب گوجه ، سرکه و عصاره مرغ را بیافزایید و بجوشانید سپس شعله زیر آن را کم کرده تا بمدت ۵ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد .  
ماهیتابه را از روی حرارت برداشته و خامه ترش را به آن اضافه کنید و بهم بزنید . سس را روی رولتها بریزید و آنها را بپوشانید و بمدت ۱ ساعت در فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد ( ۳۵۰ درجه فارنهایت ) بپزید .









## کلوچه گوشت شیرین

### مواد لازم ( برای ۶ نفر ) :

مایه خمیر ترش تازه ۳۰ گرم خرد شده  
یا خمیر مایه خشک ۳/۴ و ۱ قاشق چایخوری  
آب ولرم ۱/۴ فنجان ( ۶۰ میلی لیتر )  
کره ۶۰ گرم  
شیر ۱ فنجان ( ۲۵۰ میلی لیتر )  
شکر ۱/۴ فنجان ( ۶۰ گرم )  
تخم مرغ زده شده ۲ عدد  
نمک ۱ قاشق چایخوری  
آرد الک شده ۳/۴ و ۳ فنجان ( ۴۷۰ گرم )

### مواد برای تهیه مخلوط گوشت :

روغن بادام زمینی ۲ قاشق چایخوری  
گوشت بره چرخ کرده ۲۵۰ گرم  
سیر رنده شده ۱ حبه  
زنجبیل تازه رنده شده ۱/۲ قاشق چایخوری  
سس صدف ۱ قاشق غذا خوری  
سس سویا ۳ قاشق غذا خوری  
روغن کنجد ۱/۲ قاشق چایخوری  
آرد ذرت ۳ قاشق چایخوری مخلوط با  
عصاره مرغ ۱/۲ فنجان ( ۱۲۵ میلی لیتر )  
پیازچه خرد شده ۳ عدد  
تخم مرغ زده شده ۱ عدد با  
آب ۱ قاشق غذاخوری

### مواد برای تهیه چاشنی روی آن :

شکر ۱/۴ فنجان ( ۶۰ گرم )  
آب ۱/۳ فنجان ( ۹۰ میلی لیتر )

### نکته :

دو نوع خمیر مایه وجود دارد که معمولاً در پخت استفاده می شود - تازه و خشک . خمیر مایه خشک درست کاربردی همانند خمیر مایه تازه دارد اما مدت زمان بیشتری برای فعال سازی نیاز دارد . بدلیل اینکه غلیظ شده ، مقدار مورد نیاز شما برای مصرف نصف مقدار تازه آن می باشد . بعنوان مثال ۱۵ گرم خمیر مایه خشک معادل ۳۰ گرم خمیر مایه تازه عمل می کند .

### طرز تهیه :

۱ - برای آماده کردن خمیر : خمیر مایه و آب را در کاسه ای با چنگال بهم بزنید تا خمیر مایه حل شود سپس آن را در مکان گرم و خشکی بمدت ۵ دقیقه کنار بگذارید تا پف کند . کره و شیر را در قابلمه ای روی حرارت متوسط قرار داده و بطور مرتب بهم بزنید تا کره آب شود . قابلمه را از روی گاز بردارید و کنار بگذارید تا ولرم شود . مخلوط شیر را به مخلوط خمیر مایه بیافزایید سپس شکر ، تخم مرغ و نمک را افزوده و بهم بزنید . آرد را اضافه کرده و کاملاً بهم بزنید تا مخلوط نرم و براق شود . روی کاسه را با مشمع بپوشانید و بمدت ۴۰ دقیقه در مکان گرم و فاقد رطوبت کنار بگذارید تا حجم آن دوبرابر شود .  
۲ - برای آماده کردن مخلوط داخل کلوچه : روغن را در ماهیتابه روی شعله متوسط گرم کنید . گوشت چرخ کرده ، سیر و زنجبیل را بمدت ۵ دقیقه در آن تفت دهید تا گوشت قهوه ای شود . سس سویا ، سس صدف ، روغن کنجد و مخلوط آرد ذرت را بیافزایید و بجوشانید سپس حرارت زیر آن را کم کرده تا بمدت ۵ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد و مخلوط غلیظ شود . ماهیتابه را از روی گاز بردارید ، پیازچه ها را اضافه کرده و کنار بگذارید تا خنک شود .  
۳ - خمیر را روی سطح آردی برگردانید و بمدت ۱۰ دقیقه ورز دهید تا خمیر نرم شده و دیگر نچسبد . خمیر را به ضخامت ۱ سانتی متر پهن کرده و ۱۲ برش گرد با قالب های گرد ۵ سانتی متری ببرید .  
۴ - با استفاده از انگشت اشاره ، وسط برشهای گرد خمیر یک حفره ایجاد کنید و یک قاشق از مخلوط را وسط هریک بریزید . باقی برشهای خمیر را با مخلوط تخم مرغ چرب کنید و روی خمیرهای پر شده بگذارید . لبه ها را بهم فشار دهید سپس کلوچه ها را در سینی فر چرب شده گذاشته و روی آنها را بپوشانید و بمدت ۳۰ دقیقه در محل گرم و فاقد رطوبت قرار دهید تا حجم آن دوبرابر شود سپس بمدت ۱۰ دقیقه در فر بار حرارت ۲۲۰ درجه سانتی گراد ( ۴۲۵ درجه فارنهایت ) بپزید سپس حرارت آن را کم کرده و بمدت ۵ دقیقه دیگر باحرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد ( ۴۰۰ درجه فارنهایت ) بپزید تا کلوچه ها طلایی شوند .  
۵ - برای تهیه چاشنی روی آن : آب و شکر را در قابلمه ای روی حرارت متوسط بدون اینکه بجوشد بطور مرتب بهم بزنید تا شکر حل شود . سپس آن را بجوشانید تا مخلوط بصورت شربت شود . آن را کنار بگذارید تا کمی خنک شده و کلوچه های گرم را با آن آغشته نمایید .





نام کتاب: دنیای هنر آشپزی با گوشت چرخ کرده

مترجم: فریده جهانگیری

نوبت چاپ: چهارم

تاریخ چاپ: ۹۲

نیراز: ۲۰۰۰

لینوگرافی: زرین کستر

چاپ: فرین

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۶۴۷۶-۴-۷ ISBN 978-964-96476-4-7

فروشگاه مرکزی: خیابان دماوند (تهران نو)، استگاه منصور آباد، پلاک ۸۷۸

تلفن: ۷۷۴۳۱۲۵۸، ۷۷۸۱۲۱۵۵، فاکس: ۷۷۲۵۴۶۰۳

فروشگاه شماره ۱: تهران - تهران نو، خیابان بلال حبشی، چهارراه حافظ پلاک ۹۶

تلفن: ۷۷۴۱۳۰۰۲ - فاکس: ۷۷۴۳۱۲۵۸

صدوق پستی: ۱۷۴۴۵/۳۸۴

دنیای هنر آشپزی با گوشت چرخ کرده (کوفته‌ها) / مترجم: فریده

جهانگیری، — تهران: میکبن، ۱۳۸۵.

۶۸ ص.: مصور.

ISBN 978-96476-4-3

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.

عنوان دیگر: دنیای هنر: هنر آشپزی با گوشت چرخ کرده (کوفته‌ها):

مجموعه‌ای از غذاهای لذیذ با انواع گوشت چرخ کرده....

Great ground meat recipes.c2002.

عنوان اصلی:

۱. آشپزی (گوشت)، ۲. کوفته‌ها، الف. جهانگیری، فریده، ۲۵۲، ۱ -

مترجم، ب. عنوان: دنیای هنر: هنر آشپزی با گوشت چرخ کرده (کوفته‌ها):

مجموعه‌ای از غذاهای لذیذ با انواع گوشت چرخ کرده....

۶۴۱/۶۶

TX ۷۴۹/۵۹

۱۳۸۵

کتابخانه ملی ایران

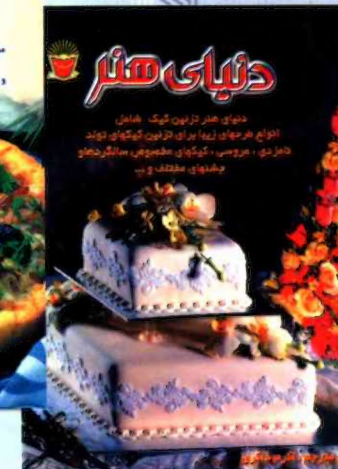
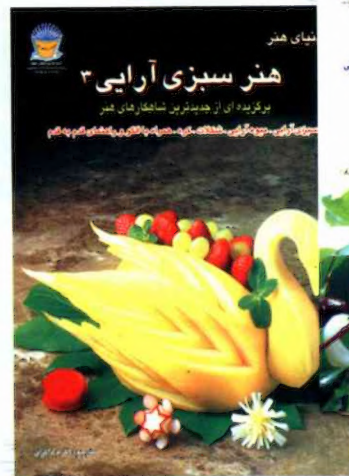
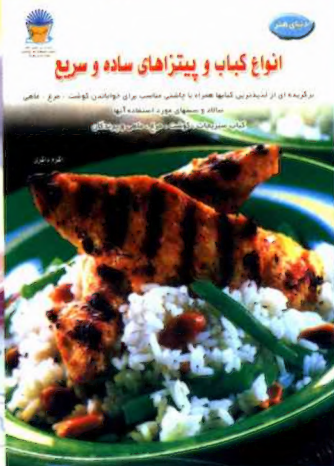
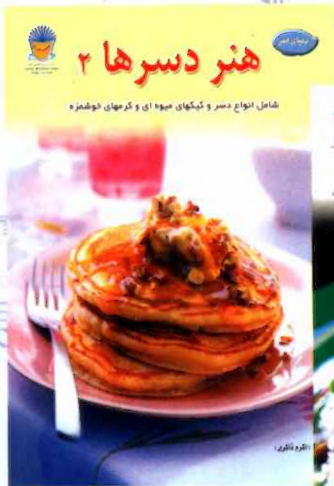
۵۳۲-۸۵م





هنر آشپزی با گوشت چرخ کرده (کوفته ها)

DONYAYE HONAR



دنیای هنر

www.hafezintpub.com E-mail: info@hafezintpub.com

فروشگاه مرکزی : تهران ، خیابان دماوند (تهران نو) ، ایستگاه منصور آباد ، پلاک ۸۷۸  
 تلفن: ۷۷۸۱۳۱۵۵ - ۷۷۸۲۳۳۶۱  
 فروشگاه شماره ۱: تهران ، تهران نو ، خیابان بلال حبشی ، چهارراه حافظ، پلاک ۹۶  
 تلفن: ۷۷۴۱۳۰۰۲ - ۷۷۴۳۱۲۵۸  
 فاکس: ۷۷۴۳۱۲۵۸ - ۷۷۲۵۴۶۰۳ صندوق پستی: ۳۸۴ - ۱۷۴۴۵

ISBN:978-964-96476-4-7



9 789649 647647